



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT / DILPOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

## Können Kampfsportarten zur Gewaltprävention beitragen?

Eine sportethische Analyse an den Kampfsportarten Karate und Mixed  
Martial Arts

verfasst von / submitted by

Johanna Grill

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2020/Vienna, 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Betreut von / Supervisor:

UA 190 482 299

Lehramtsstudium  
UF Bewegung und Sport  
UF Psychologie und Philosophie

Mag. Mag. Mag. DDr. Paul Tarmann



## **Eidesstaatliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen bzw. In-Text-Zitationen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung der gesamten Lehrveranstaltung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.

Wien, am 20. Dezember 2019

## **Danksagung**

Ich möchte mich besonders bei meinem Betreuer Herrn Tarmann bedanken, dass er sich trotz vieler Anfragen meiner angenommen hat und mich besonders im schweren Prozess meiner Themenwahl sehr motivierend unterstützt hat.

Außerdem möchte ich meine lieben Eltern Elisabeth und Andreas Thajer danken, dass sie im Laufe meines Studiums immerzu an meiner Seite standen und mich durch schöne, aber teilweise auch sehr anstrengende Zeiten begleitet haben.

Ein besonderer Dank gilt meinem Mann Benjamin, der mich vor allem am Ende meines Studiums ständig ermutigt hat, trotz der zweifachen Belastung mit Schule und Studium, nicht aufzugeben und weiterzukämpfen.

Danke auch allen Studienfreunden, allen voran meiner besten Freundin Cornelia für die wunderschöne und aufregende Studienzeit.

## **Inhaltsverzeichnis**

Eidesstaatliche Erklärung .....	3
Danksagung .....	4
1 Einleitung .....	7
1.1 Zielsetzung .....	9
1.2 Forschungsfrage .....	9
1.3 Aufbau und Struktur .....	10
2 Gewalt und Gewaltprävention.....	11
2.1 Gewalt und Aggression .....	11
2.2 Aggression und Gewalt im Sport .....	18
2.3 Zwischenresümee .....	21
2.4 Mögliche Theorien zu den Ursachen für Gewalt und Aggression .....	21
2.5 Gewaltprävention .....	22
3 Kampfsport versus Kampfkunst.....	25
3.1 (Zwei-) Kampf.....	25
3.2 Sport .....	28
3.3 Kunst .....	30
3.4 Kampfsport .....	30
3.5 Kampfkunst und Selbstverteidigung .....	31
3.6 Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Zusammenfassung .....	32
4 Mixed Martial Arts .....	37
4.1 Wortbedeutung und Geschichte .....	37
4.1.1 Antike Ursprünge .....	38
4.1.2 Moderne Entwicklung der MMA .....	39
4.2 Kurze Beschreibung der Sportart MMA und Regelwerk .....	41
4.3 Ethische und philosophische Hintergründe .....	46

5	Karate .....	49
5.1	Wortherkunft .....	49
5.2	Geschichte .....	50
5.2.1	Ursprung und Anfänge des traditionellen Karate.....	50
5.2.2	Modernes Karate .....	53
5.3	Kurze Beschreibung der Sportart Karate und Regelwerk .....	55
5.3.1	Kihon.....	57
5.3.2	Kata .....	59
5.3.3	Kumite.....	62
5.3.4	Zwischenresümee .....	68
5.4	Ethische und philosophische Hintergründe.....	70
5.4.1	Einflüsse verschiedener philosophisch-religiöser Lehren.....	77
6	Budopädagogik .....	85
6.1	Entstehung Budopädagogik .....	85
6.2	Wortbedeutung.....	85
6.3	Sechs Wesenselemente des Budo.....	87
6.4	Chancen der Budopädagogik .....	91
7	Beantwortung der Forschungsfrage / Ausblick.....	97
7.1	Funktionalismus versus Intentionalismus .....	97
7.2	Anforderungen an eine kampfsportspezifische Gewaltprävention .....	100
7.3	Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von Kampfsportarten als Gewaltprävention .....	108
7.4	Zusammenfassung und Ausblick .....	109
	Zusammenfassung.....	112
	Abstract .....	113
	Literaturverzeichnis .....	114
	Abbildungsverzeichnis.....	124

# 1 Einleitung

Mit der Unterzeichnung der Kinderrechtskonvention im Jahr 1990 hat sich Österreich einem absoluten Gewaltverbot in der Kindererziehung verschrieben. Im fünften Artikel des Bundesverfassungsgesetz über die Rechte von Kindern steht eindeutig geschrieben, dass Kinder vor jeglicher Art von Gewalt zu schützen sind (BKA Sektion 2019):

- (1) Jedes Kind hat das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, die Zufügung seelischen Leides, sexueller Missbrauch und andere Misshandlungen sind verboten. Jedes Kind hat das Recht auf Schutz vor wirtschaftlicher und sexueller Ausbeutung.
- (2) Jedes Kind als Opfer von Gewalt oder Ausbeutung hat ein Recht auf angemessene Entschädigung und Rehabilitation. Das Nähere bestimmen die Gesetze.

Dieses Gewaltverbot findet sich auch in aktueller Form im §137 (2) des Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuches (BMDW 2019a) folgendermaßen wieder: „Eltern haben das Wohl ihrer minderjährigen Kinder zu fördern, ihnen Fürsorge, Geborgenheit und eine sorgfältige Erziehung zu gewähren. Die Anwendung jeglicher Gewalt und die Zufügung körperlichen oder seelischen Leides sind unzulässig.“

Auch das Schulunterrichtsgesetz schreibt im §47 (3) klar vor, dass körperliche Züchtigung, beleidigende Äußerungen und Kollektivstrafen verboten sind. (vgl. BMDW 2019b)

Trotz dieser und ähnlicher Gesetze, welche unter anderem Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen sollten, sind diese häufig sogar regelmäßig Gewalt und Aggression ausgesetzt.

Im Jahr 2003 führten Moira Atria und Christiane Spiel eine Bestandsaufnahme von Präventionsmöglichkeiten gegen Gewalt an österreichischen Schulen durch. An Hand dieses Berichtes, welcher im Rahmen eines EU-weiten Projekts zustande kam, kamen sie zum Ergebnis, dass es zwar viele einzelne engagierte Lehrpersonen gibt, die sich der Arbeit der Gewaltprävention widmen, jedoch keine flächendeckende und wissenschaftlich abgesicherte Präventionsprogramme, wie in anderen europäischen Ländern, wie zum Beispiel Norwegen, existieren. (vgl. Smith 2004, S.7)

Das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur gab unter anderem deshalb im Jahr 2007 den Auftrag, eine „Generalstrategie zur

Gewaltprävention an Österreichs Schulen und Kindergärten“ zu erstellen. Dieser Bericht bietet zu Beginn einen recht eindrucksvollen Einblick zur Gewaltsituation in Österreich. Genauer darauf einzugehen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, jedoch kann man zusammengefasst sagen, dass zwar extreme Gewalttaten zum Glück äußerst selten vorkommen, aber trotzdem jede zehnte Schülerin oder jeder zehnte Schüler regelmäßig von anderen Kindern und Jugendlichen körperlich attackiert wird. Im Bereich der verbalen Beschimpfungen ist diese Zahl noch höher anzusetzen. (vgl. Spiel & Strohmeier 2017, S.5) Auch die WHO Studie aus den Jahren 2001/2002, welche im Jahr 2004 veröffentlicht wurde, zeigt auf, dass Österreich im Vergleich mit 34 anderen Ländern, sehr hohe Gewaltraten aufweist. (vgl. Craig & Harel 2004, S.133f.)

Eben angeführte Fakten und Zahlen sollen verdeutlichen, dass Gewalt und Aggression unter Kindern und Jugendlichen auch in Österreich ein ernstzunehmendes Problem, mit dem man sich auseinandersetzen sollte, darstellt. Gewalttägliches und aggressives Verhalten äußerst sich in unterschiedlichster Weise und Intensität. Außerdem gibt es eine Vielzahl an Themengebieten, in welche sich diese Problematik einordnen lässt. Angefangen bei normabweichenden Verhalten bis hin zu schwerer körperlicher Gewalt.

Des Weiteren begegnen wir Gewalt und Aggressionen im Alltag in vielfältiger Weise, sei es persönlich in Form von Zeugen, Opfer oder Täter oder auch mit etwas Abstand durch (soziale) Medien aller Art. Besonders in der Berichterstattung unterschiedlichster Ereignisse stößt man häufig, ganz nach dem Motto „bad news are good news“, vielfach auf Aggression oder Gewalt.

Die Ausgangslage dieser Diplomarbeit ist es, die Thematik der Gewaltprävention im Zusammenhang mit Kampfsportarten zu betrachten. Durch bekannte Hollywood Filme, Computerspiele und sonstige massentaugliche Verbreitung geraten Kampfkünste oftmals stark in Verruf und bekommen den Stempel der Gewalttätigkeit aufgedrückt.

Gewalt durch Kampfsportarten präventiv zu verhindern erscheint der Gesellschaft meist als eine sehr paradoxe Herangehensweise. Häufig wird zum Beispiel die ostasiatische Kampfsportart Karate gemeinsam mit „Bretter

zerschlagen“, „verprügeln“ oder Ähnlichem in einem Atemzug genannt. Besonders viele Tageszeitungen begünstigen dieses recht oberflächliche, fälschliche und negative Bild, mit Schlagzeilen, welche suggerieren, dass Karate eine reine brutale Gewaltausübung darstellt und keinerlei Ethik oder Philosophie dahinterstehen. Doch wenn man beispielsweise an einem Karatetraining teilnimmt, wird man gleich zu Beginn feststellen, dass es im Karate kein Zuvorkommen gibt. Dies ist so gemeint, dass diese Kampfkunst lediglich als Selbstverteidigung, aber niemals als erster Angriff eingesetzt werden darf. Schon Gichin Funakoshi, der Gründer des Karate-Stiles Shotokan formulierte dieses Prinzip, wie auch andere, in seinen zwanzig Verhaltensweisen: „There is no first strike in karate“ (Funakoshi 2003, S.23).

Ein weiteres Vorurteil ist, „dass Kampfkunst eine Männerdomäne darstellt, in der ein anachronistischer Männlichkeitswahn propagiert wird“ (Neumann, Von Saldern, Pöhler & Wendt 2004, S.7). Auch wird oft übersehen, dass in den unterschiedlichen Kampfkünsten unter anderem verschiedene Leitprinzipien, wie zum Beispiel Respekt, Disziplin, Selbstachtung und Höflichkeit einen sehr hohen Stellenwert haben und vor allem in den fernöstlichen Kampfkünsten die Vervollkommnung des eigenen Charakters im Vordergrund steht.

## 1.1 Zielsetzung

Das Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, ob und wenn ja, inwiefern Kampfsportarten zur Gewaltprävention eingesetzt werden können. Um das Themengebiet einzugrenzen wird dabei näher auf die zwei verschiedenen Kampfsportarten Karate und Mixed Martial Arts eingegangen. Es wurden bewusst eben jene zwei Sportarten ausgewählt, da diese in ihrer Ausführung und im Regelwerk viele Differenzen aufweisen und auch in ihren Ursprüngen voneinander abweichen.

## 1.2 Forschungsfrage

In dieser Diplomarbeit sollen unter anderem jene Arbeitsfragen geklärt werden: Welche geschichtlichen Hintergründe weisen die Kampfsportarten Karate und Mixed Martial Arts auf? Worin lässt sich der Unterschied zwischen den beiden Begriffen Kampfsport und Kampfkunst definieren? Wie wird Gewalt beziehungsweise Aggression definiert? Was versteht man unter

Gewaltprävention? Was versteht man unter Budo-Pädagogik und wie lassen sich die Prinzipien dieser Pädagogik in der Praxis umsetzen? Welche Risiken und Grenzen können auftreten, wenn man Kampfsportarten als Gewaltprävention einsetzt?

Anhand dieser Arbeitsfragen ergibt sich folgende Forschungsfrage:

Eignen sich Kampfsportarten, insbesondere Karate und Mixed Martial Arts, zur Gewaltprävention und inwiefern lassen sich die Prinzipien und die Lebensphilosophie die dahinter stecken in der Praxis anwenden, um Gewalt entgegenzuwirken?

### **1.3 Aufbau und Struktur**

Um zu zufriedenstellenden Ergebnissen zu gelangen, muss zuerst auf die allgemeinen Begriffe der Gewalt sowie der Aggression eingegangen werden. Gewalt äußert sich in vielen Dimensionen und wird in der Gesellschaft oft unterschiedlich eng definiert. Da dieser Terminus in der vorliegenden Arbeit einen entscheidenden Aspekt darstellt, ist es essenziell, näher auf die Definition von diesem einzugehen. In Folge dessen wird die Thematik der Gewaltprävention behandelt. Im Anschluss daran werden Kampfsport und Kampfkunst gegenübergestellt und mögliche Gemeinsamkeiten und Differenzen beleuchtet. Die nächsten zwei Kapitel befassen sich mit der Geschichte sowie dem Regelwerk und den ethischen und philosophischen Hintergründen der beiden ausgewählten Kampfsportarten. Hierbei gilt es zu erwähnen, dass japanische Ausdrücke, je nach Autor und Übersetzung unterschiedliche Schreibweisen aufweisen können. Dem sollte jedoch keine große Bedeutung zugeschrieben werden, da der Gehalt sich dadurch nicht verändert. In diesem Zusammenhang wird auf die Budo-Pädagogik ein besonderes Augenmerk gelegt. Der letzte Teil dieser Diplomarbeit widmet sich einerseits der Beantwortung der Forschungsfrage, andererseits einem möglichen Ausblick in dieser Thematik.

## **2 Gewalt und Gewaltprävention**

Da in der Gesellschaft allgemein die Auffassung von Gewalt sehr differieren kann und unterschiedlich eng beziehungsweise breit gesehen wird, wird in dieser Diplomarbeit der Versuch unternommen, den Begriff möglichst klar zu definieren und im gegebenen Fall auch von anderen ähnlichen Termini abzugrenzen. Um den Rahmen dieser Diplomarbeit nicht zu sprengen, werden diese Begriffe und Betrachtungsweisen aber nur in einer, für diese Arbeit nötigen Form, behandelt.

Im Laufe der Literaturrecherche fiel auf, dass auch in der Wissenschaft keine Einheitlichkeit bezüglich des Gewaltbegriffs besteht. In ihrem Werk „Gewalt in den Medien/ Gewalt in der Realität“ bemängelt Helga Theunert (1987, S.22), dass viele Forscherinnen und Forscher es in ihren Arbeiten unterlassen, Gewalt genau zu definieren. Vielmehr verlassen sich viele auf einen common sense, also dass sowieso allgemein bekannt ist, was genau unter dem Begriff verstanden wird. Auch Aggression spielt in diesem Kontext eine wichtige Rolle. Im nächsten Schritt wird auf die Thematik der Gewaltprävention eingegangen.

### **2.1 Gewalt und Aggression**

Wenn man in die Geschichte der Menschheit blickt, erkennt man, dass Gewalt und Aggression immer ein Gegenstand dieser war. Kriege, Morde, Verbrechen oder ähnliche gewalttätige Grausamkeiten waren in jedem Zeitalter und unter allen Gesellschaftsschichten vorhanden. Es ist somit kein neuartiges Phänomen, jedoch werden mit Hilfe der Massenmedien Gewalttätigkeiten heutzutage weitaus stärker ins Bewusstsein der Menschen gedrängt, sind jederzeit präsent und es erscheint dadurch häufig der Anschein eines ständig ansteigenden Gewaltpegels. (vgl. Melzer, Schubarth & Ehninger 2011, S. 22, 23)

Wolfgang Melzer, Wilfried Schubarth und Frank Ehninger (2011, S. 23) schreiben in diesem Zusammenhang weiter, dass es „Eine positive Seite dieser Entwicklung ist, dass Menschen eher bereit sind, gegen Gewalt einzuschreiten und in der Erziehung Grenzen zu setzen.“ Außerdem heben sie hervor, dass

sowohl das Verständnis als auch die Unterstützung für Opfer von Gewalt gewachsen sind und eine Sensibilisierung für die Gewaltthematik entstanden ist. (vgl. Melzer, Schubarth & Ehninger 2011, S.23)

Aggression lässt sich auf das lateinische Wort *aggredi* zurückführen, was so viel wie heran-schreiten oder angreifen bedeutet. (vgl. Duden 2019a) Das Wort Aggression wird umgangssprachlich oft negativ attribuiert. Meist wird darunter ein absichtliches Zufügen von Schaden an einem Ding oder einer Person verstanden. Jedoch gibt es eine Vielzahl verschiedenartiger Erscheinungsweisen, welche nicht nur negativ besetzt sind. Wie schon im lateinischen Ursprungswort ersichtlich wird, kann mit „an jemanden herantreten“ ebenso eine positive oder zumindest neutrale Verhaltensweise verstanden werden, die keinerlei Feindseligkeit aufweist. Dies lässt erkennen, dass Aggression einen sehr dehbaren Begriff darstellt. In Hinblick auf Aggressionen lassen sich unterschiedlichste Aspekte hervorheben. Man kann einerseits die Intention, andererseits die Folgen eines aggressiven Verhaltens, oder aber auch die Handlung an sich genauer betrachten. Bernhard Späth (1979, S.9) versucht diese große Spannweite an Handlungsweisen in folgender Definition zusammenzufassen:

Wir bezeichnen als ‚Aggression‘ solche Verhaltensweisen, in denen bewußt oder unbewußt, direkt oder indirekt, offen oder in symbolischer Weise ein Angriff auf eine Person (oder ein anderes Lebewesen, evtl. sogar auf Sachen) gerichtet wird. Aggressionen stehen meistens im Zusammenhang einer Selbstdurchsetzung, Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung, einem Darstellungsbedürfnis, einer Spannungsabfuhr.

Der Autor grenzt hierbei außerdem die Ausdrücke Aggression und Aggressivität voneinander ab, unter letzterer ist nämlich „die momentane oder andauernde Disposition zu aggressiven Verhaltensweisen“ (Späth 1979, S.9) gemeint. Aggressivität könnte somit als Persönlichkeitsvariable erachtet werden und bezeichnet die prinzipielle Bereitschaft und Absicht zur aggressiven Handlung.

Eine ähnlich weite Definition liefert Friedrich Hacker (1993, S.43). Er definiert

Aggression als die dem Menschen innenwohnende Disposition, Kompetenz oder Bereitschaft, auf Grund seiner angeborenen Lernfähigkeit Handlungsweisen zu entwickeln, die sich ursprünglich in Aktivität und ‚Kontaktlust‘, später in den verschiedensten gelernten und

sozial vermittelten, individuellen und kollektiven Formen, von Selbstbehauptung bis zur Grausamkeit, ausdrücken.

Anhand dieser Beschreibung lassen sich differierende Sachverhalte wie die bloße Aktivität, welche sich im Angehen einer Aufgabe ausdrücken kann, sowie ein brutaler Mord unter dem Terminus Aggression einordnen. Aggressive Verhaltensweisen können somit zerstörerische Aspekte beinhalten, jedoch auch schaffende Energie aufweisen, welche der Mensch zum Beispiel zum (Über-) Leben benötigt. Diese Unterscheidung wird auch in der Zuordnung zu destruktiver und konstruktiver Aggression deutlich. (vgl. Rauchfleisch 1992, S.36)

Der deutsche Duden definiert hingegen Gewalt einerseits als „Macht, Befugnis, das Recht und die Mittel über jemandes, etwas zu bestimmen, zu herrschen“ andererseits als „unrechtmäßiges Vorgehen, wodurch jemand zu etwas gezwungen wird“ beziehungsweise als „physische oder psychische Kraft, mit der etwas erreicht wird“ (Duden 2019b).

Schon anhand dieser Begriffsbestimmung kann man erkennen, dass Gewalt eine sehr breit gefächerte Thematik und nicht nur den physischen Akt allein darstellt.

Udo Rauchfleisch (1992, S.11) erachtet „Gewalt als eine Teilmenge, als eine spezifische Form der Aggression“, welche als Ziel entweder die Schädigung eines Objekts oder einer Person hat. Extreme Ausdrucksformen von Aggression können so unter dem Terminus Gewalt zusammengefasst werden.

Die Brockhaus Enzyklopädie (2006a, S. 676) versteht unter Gewalt „die Anwendung von phys. und psych. Zwang gegenüber Menschen.“ Interessant ist hier die Betonung „gegenüber Menschen“ und dass zum Beispiel Gewaltausübung gegenüber Tieren oder Gegenständen in dieser Definition gar keinen Platz findet.

In ihrer Ausarbeitung „Prävention von Aggression und Gewalt an Schulen“ unternehmen Reiner Hanewinkel und Reimer Knaack (2004, S.300) folgende Begriffsbestimmung: „Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt und über eine längere Zeit den negativen Handlungen eines/einer oder mehrerer anderer Schüler oder

Schülerinnen ausgesetzt ist.“ Sie schreiben weiter, dass negative Handlungen einerseits mit Worten, also verbal, durch Körperkontakt beziehungsweise ohne Worte oder ohne Körperkontakt durchgeführt werden können. (vgl. Hanewinkel & Knaack 2004, S.300) Außerdem unterscheiden die beiden Autoren in diesem Kontext auch ob „ein Ungleichgewicht der Kräfte“ vorliegt (Hanewinkel & Knaack 2004, S.300). Ist dies nicht der Fall und die streitenden beziehungsweise kämpfenden Schüler oder Schülerinnen sind in etwa gleich stark, wird der Begriff Mobbing nicht verwendet. Des Weiteren definieren sie Gewalttaten als ein „aggressives Verhaltensmuster“, welches auch noch positiv verstärkt wird, wenn die Täterin oder der Täter das Ziel erreichen oder durch das Verhalten Aufmerksamkeit durch Bezugspersonen erhalten. (vgl. Hanewinkel & Knaack 2004, S.300,301)

Der schwedische Friedensforscher Johan Galtung (1975, S.9) beschreibt Gewalt bewusst sehr weitgefasst, nämlich folgendermaßen:

Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle Verwirklichung [...]. Gewalt ist das, was den Abstand zwischen dem Potenziellen und dem Aktuellen vergrößert oder die Verringerung dieses Abstandes erschwert.

Damit ist gemeint, dass man von Gewalt spricht, wenn das Aktuelle im Gegensatz zum Potenziellen kleiner ist und wenn zusätzlich das Aktuelle auch vermeidbar gewesen wäre. Das Aktuelle hängt dabei immer von dem Moment in der jeweiligen Zeitgeschichte ab. Stirbt jemand in der heutigen Zeit an einer Krankheit, die mit dem jetzigen Forschungsstand leicht zu verhindern oder behandeln gewesen wäre, liegt Gewalt vor. Nämlich im indirekten Sinne, dass jemanden zum Beispiel aus sozialer Ungerechtigkeit entsprechend nötige medizinische Versorgung versagt wurde.

Neben der indirekten Form der Gewalt gibt es auch den direkten Typus. Hier wird jegliche Möglichkeit das Potentielle zu erreichen nicht nur verhindert oder unterdrückt, sondern es wird sogar noch ein Schritt weiter gegangen und diese komplett zerstört. Bei einem Krieg spricht man einerseits von direkter Gewalt, da mit großer Wahrscheinlichkeit jemand verletzt oder getötet wird und somit die Verwirklichung des Aktuellen sich nicht dem Potentiellen nähert, sondern vielmehr sich davon entfernt. Jedoch liegt in einem Krieg auch

indirekte Gewalt vor, indem Möglichkeiten der Unterstützung dem Gemeinwohl entweder gar nicht zur Verfügung steht oder nicht für jede Person erreichbar beziehungsweise leistbar ist. Vergleichbar wäre dies auch mit der Privatisierung einer bisher öffentlichen Trinkwasserversorgung. (vgl. Galtung 1975, S.10)

Im Zusammenhang mit der potentiellen Verwirklichung erwähnt Galtung besonders unter dem Aspekt der geistigen Entfaltung eine Problematik im Hinblick auf den allgemeinen Konsens. Der Friedensforscher stellt hier den Wert, einer Religion anzugehören, Lesen und Schreiben zu können gegenüber. In der Gesellschaft ist der Kenntnis von Lesen und Schreiben eine sehr hohe Wertigkeit zugeordnet, einer bestimmten Religion anzugehören kann allerdings als kontrovers erachtet werden. Ist nun das Analphabetentum viel stärker ausgebreitet als nötig, würde dies als eine Form der Gewalt betrachtet werden. Im Gegensatz dazu würde man nicht von Gewalt sprechen, wenn eine Religion dies nicht ist. (vgl. Galtung 1975, S.10)

Wenn von Gewalt unter Personen die Rede ist, spricht man meist von einem Subjekt, einem Objekt und einer Aktion. Galtung (1975, S.10) unterscheidet sechs verschiedene Dimensionen von Gewalt, in denen auch eben genannte Begriffe einen wichtigen Aspekt darstellen.

Die erste Unterscheidung ist jene in physische und psychische Gewalt. Unter psychischen Gewalthandlungen versteht man unter anderem Gehirnwäsche, Lügen und Drohungen verschiedenster Art. Physische Gewalt hingegen wird durch Zufügen physischer Schmerzen definiert, welche in unterschiedlichsten Ausmaßen vorkommen können. Jedoch ist es häufig schwer eine eindeutige Grenzlinie zwischen diesen beiden Formen zu ziehen, da sie sich gegenseitig beeinflussen können. (vgl. Galtung 1975, S.10, 11, 18)

Als zweite Dimension von Gewalt nennt Galtung (1975, S. 11) die Unterscheidung von negativer sowie positiver Einflussnahme. Hierbei spielt die Manipulation der Einflussnehmer und Einflussnehmerinnen eine große Rolle. Man kann nämlich einerseits diejenigen, die sich nicht erwartungsgemäß verhalten bestrafen, aber andererseits auch diejenigen belohnen, die sich in den Augen dieser richtig verhalten. Diese Belohnung muss aber nicht automatisch

bedeuten, dass sie im Endeffekt die Entfaltung der Möglichkeiten der einzelnen Person darstellt.

Im dritten Punkt wird auf das Objekt näher eingegangen. Galtung (1975, S. 11) schreibt hier: „Gibt es ein Objekt, das verletzt worden ist, oder nicht? Können wir von Gewalt sprechen, wenn weder Personen noch Sachen beschädigt worden sind?“ Unterschiedlichste Formen von Androhungen von Gewalt wie zum Beispiel ungezielte Atomwaffenversuche, welche den Handlungsspielraum der Menschen einer Nation einengen, seien hier erwähnt.

In der vierten und gleichzeitig auch wichtigsten Dimension stellt das Subjekt einen essenziellen Faktor dar. Ähnlich wie auch im vorherigen Punkt stellt sich die Frage, ob es sich überhaupt um Gewalt handelt, wenn es gar kein Subjekt gibt, welches direkt gewalttätige Handlungen durchführt. Galtung grenzt hier die personale oder direkte Gewalt, in der es tatsächlich ein Subjekt gibt, welches Gewalt durchführt, von der strukturellen oder indirekten Gewalt ab, welche ohne einen bestimmten Akteur auskommt. Die Form der strukturellen Gewalt findet sich vor allem in unterschiedlichsten Systemen wieder und ist dadurch oftmals viel schwerer zu erkennen als die direkte Gewalt, welche auch tatsächlich sichtbar und leichter in Worte zu fassen ist. Es gibt keine konkrete Person, die Gewalt ausführt, jedoch entstehen durch die ungleiche Verteilung von Macht auch ungleiche Chancen in den unterschiedlichen Lebenssituationen, sei es im Gesundheitswesen, im Bildungswesen oder in der Einkommensverteilung. Wenn eine Person personaler Gewalttaten ausgesetzt ist, hat sie zumindest die Möglichkeit sich zu wehren, da sie diese auch als Gewalt tatsächlich erkennt. Im Konstrukt der strukturellen Gewalt können die Opfer so manipuliert werden, dass sie diese gar nicht als solche wahrnehmen. Wichtig ist hier auch, zu erwähnen, dass strukturelle Gewalt ebenso personale Gewalt erzeugen kann, wie es umgekehrt der Fall ist. (vgl. Galtung 1975, S.12, 25)

Die Wichtigkeit einer weiteren Unterscheidung, nämlich in intendierter und nicht intendierter Gewalt, beschreibt Galtung in der fünften Dimension. Diese Differenzierung ist besonders in der Schuldzusprechung ein wesentlicher Faktor. Hierbei kann man Gewalt einerseits auf die Intention hin gewalttätig zu

handeln betrachten, andererseits aber auch auf die Konsequenzen, welche Gewaltausübung folgen. (vgl. Galtung 1975, S.14)

Als sechste und somit letzte Dimension nennt der Friedensforscher folgende zwei Arten von Gewalt: die manifeste sowie die latente Gewalt. Unter der manifesten Form versteht man sichtbare Gewalt. Im Gegensatz dazu beschreibt Galtung (1975, S.14) latente Gewalt als jene, die „noch nicht präsent ist, jedoch leicht zum Vorschein kommen kann.“ Damit ist gemeint, dass die Gesamtsituation an sich so instabil ist, dass es häufig nur eine Kleinigkeit benötigt, um heftige Gewaltakte auszulösen. Dies ist nach Galtung (1975, S.14) oft bei Rassenkämpfen ein auslösender Faktor.

Der Gewaltpräventionsbeauftragte Andreas Kuhlmann (2007, S.12f.) fügt zu der schon genannten psychischen und strukturellen Gewalt noch weitere Erscheinungsformen hinzu. Einerseits die Durchsetzungsgewalt und andererseits die verinnerlichte Gewalt. Unter zweiteren versteht man die Gewalt, die gegen die eigene Person gerichtet ist. Durchsetzungsgewalt wiederum bedeutet, wenn die eigene Körperkraft mit oder ohne Hilfe von Waffen dazu eingesetzt wird, um gegen andere Personen oder Dinge das eigene Vorhaben durchzusetzen. (vgl. Kuhlmann 2007, S.12)

Eine weitere Sichtweise liefert die Psychoanalytikerin Thea Bauriedl (1992, S.135), welche „Gewalt als Ausdruck einer gestörten Beziehung bzw. gestörter, destruktiver Beziehungsphantasien“ bezeichnet.

Bei eben genannten Autoren wurden unter dem Begriff Gewalt meist sowohl körperliche sowie psychische Gewalt implementiert. Genau diesen Umstand kritisiert Volker Krumm in dem Sinne, dass der Terminus Gewalt unterschiedlich starke Formen dieser gleichsetzt und bei den unterschiedlichen Leserinnen und Lesern zumeist mehr Aufmerksamkeit als abgeschwächte Bezeichnungen erzeugt. Krumm (2004, S.66) beschreibt dies folgendermaßen:

Warum fassen die meisten Autoren, das was sie untersuchen wollen, unter ‚Gewalt‘ zusammen? Wenn so Heterogenes wie ‚Lächerlichmachen‘ und ‚schwere Körperverletzung‘, ‚Beschimpfung‘ und ‚Erpressen‘ unter einem Begriff zusammengefaßt werden soll, ist dann der ‚erschreckende‘ Begriff ‚Gewalt‘ geeigneter als das harmlosere ‚abweichende‘, ‚unerwünschte‘, ‚auffällige‘ Verhalten oder Handeln?

Andreas Böttger (2004, S.158) wiederrum definiert Gewalt als „die intentionale Ausübung physischer Stärke durch Menschen, die sich unmittelbar oder mittelbar gegen andere Mitglieder der Gesellschaft richtet, sowie die ernsthafte Androhung eines solchen physischen Krafteinsatzes, die sich auf den Rahmen einer sozialen Interaktion beschränkt.“

Claus Tiedemann (2019, S.688) unterscheidet außerdem zwischen einer allgemeinen Gewalt, welche hauptsächlich im Sinne von Naturphänomenen zustande kommen und einer zwischenmenschlichen Gewalt, welche im Zusammenhang mit Sport und Frieden eine wichtige Rolle spielt. Unter ersteren wird ein Ereignis verstanden, bei dem starke Kräfte wirken, man spricht also von einer rein physiologischen Betrachtungsweise. Unter der zwischenmenschlichen Gewalt hingegen werden jene Verhaltensweisen verstanden, die als gewaltsam beschrieben werden. Tiedemann (2019, S.688) fasst dies folgendermaßen zusammen: „Im sportlichen Kampf ist eine gewaltige Anstrengung normal und legitim, eine gewaltsame Handlung aber nicht.“

## **2.2 Aggression und Gewalt im Sport**

Nachdem im vorherigen Unterkapitel behandelt wurde, was unter den Begriffen Gewalt und Aggression im Allgemeinen verstanden wird, wird hier nun kurz darauf eingegangen, wie diese explizit im Rahmen des Sportgeschehens definiert werden kann.

„Sie spielt ein sehr aggressives Spiel!“- Schon allein diese Aussage kann man in Bezug auf verschiedene Sportarten sehr unterschiedlich betrachten. Geht es in diesem Fall um eine Einzelsportlerin, also zum Beispiel eine Tennisspielerin, wird ihre aggressive Spielweise nicht nur gesellschaftlich akzeptiert, sondern auch erwünscht und gefordert. Verhält sich jedoch zum Beispiel eine Fußballerin ähnlich, kann dies bedeuten, dass sie einerseits eine sehr aktive Rolle einnimmt, oder aber auch, dass sie gegenüber ihren Mitspielerinnen unsportlich agiert und diese im schlimmsten Fall sogar ernsthaft verletzt.

Betrachtet man Situationen wie Entführungen, Totschlag, Sexualverbrechen und Ähnliche, ist im Allgemeinen klar, dass diese Aktionen Gewalt

zuzuordnen sind. Komplexer und auch schwerer wird es, wenn man eben sportliche Handlungen analysiert. Beispielsweise ist ein (kontrollierter) Fauststoß zum Gesicht in einigen Kampfsportarten nicht nur erlaubt, sondern auch gewissermaßen ein Weg, um zum sportlichen Ziel zu gelangen. Schlägt nun ein Sprinter während eines 100-Meter-Laufes seinen Kontrahenten in irgendeiner Form, ist dies weder erlaubt noch gesellschaftlich erwünscht oder angesehen und würde für den Angreifer auch beachtliche Konsequenzen nach sich ziehen. An Hand dieses Beispiels wird klar, dass Handlungen nicht nur sportspezifisch, sondern auch sportartspezifisch betrachtet und bewertet werden müssen. Im Zusammenhang mit Gewalt und Aggression im Sport gibt es mehrere wichtige Aspekte, welche beachtet werden müssen. Denn nicht nur der gewalttätige Akt zwischen sportlichen Akteuren an sich spielt hier eine große Rolle, sondern auch das, was im unmittelbaren Umfeld geschieht. Beispiele hierfür wären einerseits das Zuschauerverhalten und andererseits die „Darstellung sportspezifischer Aggressionen in den Medien, insbesondere im Fernsehen“. (Grupe & Mieth 1998, S.22)

Das Lexikon der Ethik im Sport (1998, S. 24) definiert eine Handlung im Sport dann als aggressiv, „wenn eine Person in Abweichung von sportlichen Normen mit dieser Handlung versucht, einer anderen Person Schaden im Sinne einer ‚personalen Schädigung‘ zuzufügen.“ Des Weiteren „wird durch das sportartspezifische Regel- und Normensystem festgelegt“ welche Aktionen genau als aggressiv bezeichnet werden (Grupe & Mieth 1998, S.24). Hierbei werden regelabweichende Handlungen von normabweichenden Handlungen unterschieden: Gewisse Handlungen sind zwar regelabweichend und deswegen verboten, jedoch werden sie von den Beteiligten nicht als aggressiv gewertet, da sie sich innerhalb der Norm bewegen und deshalb geduldet werden. Ommo Grupe & Dietmar Mieth (1998, S.22) schreiben weiter, „Handlungen im Sport sind dann als aggressiv zu bezeichnen, wenn sie nicht mehr den Normen entsprechen, die zwischen den Beteiligten als gültig anerkannt werden.“ Normabweichende Aktionen zielen vor allem auf die Person des Gegners an sich, beziehungsweise auf die Schädigung dieser ab.

Aggressive sportliche Handlungen müssen außerdem immer im Hinblick sowohl einer Innen- als auch einer Außenperspektive betrachtet werden. Dabei

bezieht sich die Außenperspektive vor allem auf die Normen und auch die Strukturen einer Gesellschaft, in welcher der Sport stattfindet und dadurch auch die Aktionen der Sporttreibenden beeinflusst. Betrachtet man Handlungen aus der Innenperspektive, sind es die sportartspezifischen Normen und Regeln, welche die sportlichen Handlungen der Akteure festlegen und bestimmen. Nimmt man beispielsweise einen K.O.-Schlag eines Boxers, muss man diesen aus der Innenperspektive als regelkonform erachten, wenn man das Reglement des Boxsports anerkennt. Normabweichend, im Sinne des Regelwerks wäre jedoch zum Beispiel ein Schlag auf die Nieren. Erkennt nun jemand aus der Außenperspektive das Reglement des Boxsports nicht an, wären beide Schläge aus ethischer Sicht rein als aggressive Handlungen zu bewerten. (vgl. Grupe & Mieth 1998, S.23, 25, 26, 27)

Grupe & Mieth (1998, S.26) nennen in diesem Zusammenhang drei unterschiedliche Formen von normabweichenden Handlungen. Als erstes wird die explizite Aggression, unter der die personale Schädigung eines Mitmenschen verstanden wird, genannt. Ein Beispiel aus dem Kampfsport wäre, wenn ein Karateka (=Person die Karate ausübt), nachdem sie oder er einen zu festen Kontakt zum Gesicht erlitten hat, sich dafür revanchieren will und in Folge ebenfalls zu fest hinschlägt. Als nächstes wird die instrumentelle Aggression aufgezählt. Eine aggressive Handlung wird hierbei „als Mittel zum Zweck bzw. zur Erreichung eines übergeordneten Leistungsziel eingesetzt.“ (Grupe & Mieth 1998, S.26) Beispielsweise würde man im Karate von instrumenteller Aggression sprechen, wenn ein führender Karateka in den letzten paar Sekunden vor Kampfende, der Kontrahentin und Kontrahenten einen extrem harten Fußstoß in den Bauch versetzt um sie oder ihn auf Abstand zu halten und einen weiteren Punktgewinn auf gegnerischer Seite zu verhindern. Die dritte Form ist jene, in der eine Sportlerin oder ein Sportler zwar eine Regel übertritt, dies aber ohne eine personale Schädigung an der Kontrahentin oder am Kontrahenten geschieht. In diesem Fall wird die normabweichende Aktion nicht als aggressive Handlung dargestellt. (vgl. Grupe & Mieth 1998, S.26)

### **2.3 Zwischenresümee**

Im Laufe der Literaturrecherche wurde klar, dass die Begriffe Aggression und Gewalt von vielen Autoren häufig gleichgesetzt und als Synonym verwendet werden. Hinsichtlich dieses Umstands erwähnt Wilfried Schubarth (2000, S.71), dass unter dem Begriff Gewalt ursprünglich besonders extreme, insbesondere körperliche Aggressionen verstanden wurden. Demnach wurde körperliche Gewalt als eine Teilmenge der körperlichen Aggressionen verstanden. Weiters weist der Autor in diesem Zusammenhang darauf hin, dass der Terminus Gewalt zwar „in der wissenschaftlichen Tradition dem Aggressionsbegriff untergeordnet ist“ (Schubarth 2000, S.11), jedoch zunehmend genau umgekehrt als Oberbegriff dieser verwendet wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es unterschiedlichste Formen und Ausprägungsgrade von Aggression und Gewalt gibt, welche auf der einen Seite zumeist das Ziel haben eine oder mehrere Personen oder Objekte zu schädigen. Auf der anderen Seite kann sich Aggression in konstruktiver Form in manchen Situationen als unterstützend oder sogar überlebenswichtig erweisen. Außerdem bieten die verschiedenen wissenschaftsdisziplinären Zugänge eine Vielfalt an Aspekten, die es zu untersuchen gilt. Gewalt findet sich in unzähligen Bereichen wieder, angefangen bei sexueller, fremdenfeindlicher oder verbaler Gewalt bis hin zu Gewalt in der Schule oder in der Familie. Das Problem einer eindeutigen Definierung des Gewaltbegriffs oder des Aggressionsbegriffes liegt vor allem auch in der Schwierigkeit, aggressives von nicht-aggressivem Verhalten abzugrenzen. Die Gründe dafür liegen einerseits in der individuellen Wahrnehmung von unterschiedlichen Verhalten und in Folge dessen auch in der Interpretation und Bewertung von eben diesem. (vgl. Spiel & Strohmeier 2007)

### **2.4 Mögliche Theorien zu den Ursachen für Gewalt und Aggression**

„Aggressive und gewalttätige Jugendliche werden nicht als solche geboren, sondern im Laufe ihrer Lebensgeschichte, ihrer Sozialisation, zu solchen gemacht.“ (Hurrelmann 1999, S.13)

Eben genanntes Zitat von Klaus Hurrelmann zeigt auf, dass in der Gewaltprävention auch das Wissen der Entstehung von Gewalt eine wichtige

Rolle spielt. Die Wissenschaft bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Theorien zu den möglichen Ursachen von Gewalt. Genauso wie bei dem Versuch den Gewaltbegriff näher zu definieren, wird man auch in diesem Fall erkennen, dass es nicht die eine Theorie gibt, sondern, dass es verschiedenste Ansätze gibt, die sich mit der Entstehung von Gewalt auseinandersetzen. Diese unterscheiden sich nicht nur in ihren Ansätzen, sondern weisen zudem auch einige Gemeinsamkeiten auf. So gibt es zum einen den Ansatz der Triebtheorie, welche davon ausgeht, dass Aggression durch Impulse im Organismus des Menschen ausgelöst wird. Andererseits geht man in der Frustrationstheorie davon aus, dass Frustrationen der Grund für die Entstehung von Aggression sind. Dass sich Aggressionen durch verschiedene Lernvorgänge entwickeln, besagt des Weiteren die Lerntheorie. Der Selbstkontrollansatz schreibt mangelnder Selbstkontrolle die Schuld für gewalttäiges Verhalten zu. Im Zwei-Komponenten-Modell betrachtet man Aggressionen als eine Form der Stressbewältigung. Auch Geschlechtsspezifische Ansätze, welche Gewalt als eine Art männlicher Lebensbewältigung darstellen, haben ihre Daseinsberechtigung. Neben eben aufgezählten Theorien gibt es noch eine Menge an weiteren Entstehungsmöglichkeiten, welche im Rahmen dieser Diplomarbeit aus Platzgründen jedoch nicht genannt werden. (vgl. Schubarth 2000, S.64)

Neben den Theorien zur Entstehung nennt Reinhold Jäger (1999, S.239) auch unterschiedliche Einflussfaktoren für gewalttätige und aggressive Verhaltensweisen. Zu diesen zählen im Hinblick auf Jugendliche einerseits die Persönlichkeit und die Familie, andererseits aber auch Faktoren wie die Gesellschaft, Freizeit oder Schule.

## 2.5 Gewaltprävention

Unter Prävention versteht man im Allgemeinen sachgerechte Problemvorbeugung. Im Bereich der Prävention gibt es unterschiedliche Zugänge. Diese unterscheiden sich sowohl im Inhalt als auch im zeitlichen Rahmen und werden auch Strategien genannt. Unter Strategien versteht man, dass gewisse methodische Vorgaben so eingesetzt werden, dass das vorgegebene Ziel erreicht wird. Des Weiteren lassen sie sich in Makro- sowie Mikrostrategien einteilen. Makrostrategien befassen sich mit den

Rahmenbedingungen und dynamischen Systemen, welche der Vernetzung zwischen Institutionen und verschiedenen Personen dienen, wie zum Beispiel die Schule oder ein Sportverein. Mikrostrategien wiederrum haben als Ziel die Veränderung von Verhalten zu fördern. Dies kann sowohl individuelles als auch Gruppenverhalten betreffen. (vgl. Jäger 1999, S.207)

Jäger (1999, S.207) unterscheidet in diesem Zusammenhang dreierlei Arten der Prävention:

1. „Primäre Prävention“: Im Rahmen der primären Prävention versucht man solch ein Umfeld beziehungsweise diejenigen Voraussetzungen zu schaffen, dass das unerwünschte problematische Verhalten erst gar nicht eintritt.
2. „Sekundäre Prävention“: Die sekundäre Prävention kommt dann zum Zug, wenn das problembehaftete Verhalten schon eingetreten ist und man versucht, dieses zu reduzieren beziehungsweise wieder zu beseitigen.
3. „Tertiäre Prävention“: Diese Art präventiver Handlungen kommen dann zum Einsatz, wenn das problematische Verhalten bereits so weit fortgeschritten ist, dass man annimmt, dass es nicht mehr zum Beseitigen ist und man versucht die Folgen im Rahmen zu halten.

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Arten der Prävention, ist auch die Zielgruppe jeweils eine andere. Die primäre Prävention richtet sich an alle Personen gleich. Im Gegensatz dazu arbeitet man im Bereich der sekundären Prävention mit einer ausgewählten Klientel, nämlich jene, welche konkret gefährdet ist. Tertiäre Prävention dient jenen Menschen, welche bereits straffällig geworden sind und nun im Prozess der Wiedereingliederung unterstützt werden sollen.

Unter dem Begriff Gewaltprävention im Speziellen versteht Schubarth (2000, S.12) „alle Maßnahmen zur Verhinderung oder Minderung von aggressiven und gewaltförmigen Handlungen“.

Ein äußerst wichtiger Grundsatz ist jener, dass nachhaltige Gewaltprävention nur funktionieren kann, wenn dies über einen kontinuierlichen Prozess geschieht. Man kann davon ausgehen, dass Gewaltprävention als einmaliger

Akt, im Sinne eines angebotenen Zweitageskurs, als seriöses Angebot ausscheidet. Gunter Pilz (2004, S.25) fasst die Voraussetzungen nachhaltiger Gewaltprävention folgendermaßen zusammen: Einerseits ist es wichtig, dass man sich nicht überfordert und die Möglichkeiten, welche man hat, realistisch einschätzt. Außerdem spielt die Übernahme der Verantwortung eine wichtige Rolle. Als weiteren essenziellen Aspekt schreibt Pilz, dass man mit den „jeweiligen sportartspezifischen, personellen und materiellen Fähigkeiten und Möglichkeiten gegen Gewalt angehen und im strukturellen wie personalen Bereich soziale Netzwerke der Gewaltprävention schaffen“ (Pilz 2004, S.25) soll. Auch wird sowohl der Art der Vermittlung als auch den Rahmenbedingungen eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Auf diese Aspekte wird in Kapitel 7 noch näher eingegangen.

Christoph Bayer (1996, S.41f.) betont in diesem Zusammenhang noch, dass es wichtig ist, die Gewalttätigkeit nicht zu tabuisieren, sondern sich vielmehr aktiv damit auseinanderzusetzen und in Folge dessen ein alternatives Verhaltensrepertoire zu erstellen. Dabei spielt auch die Bewertung von bestimmten Signalen, welche zu aggressiven Aktionen führen können, eine essenzielle Rolle.

### **3 Kampfsport versus Kampfkunst**

Aus allgemeiner Unwissenheit werden die Begriffe Kampfsport und Kampfkunst häufig in einen Topf geworfen und als Synonyme verwendet. Jedoch gibt es klare Unterschiede, welche auch für diese Arbeit einen wichtigen Aspekt darstellen. Traditionelle Kampfkunst als Gegensatz zum modernen Kampfsport – diese Darstellung veranschaulicht die Unterschiedlichkeit deutlich. Bevor auf eben genannte Begriffe näher eingegangen wird, werden die Ausdrücke Kampf, Sport und Kunst näher betrachtet. In den darauffolgenden zwei Abschnitten wird die Verschiedenartigkeit, aber auch die Gemeinsamkeit von Kampfkunst und Kampfsport aufgezeigt. Wie in vielen Bereichen ist auch hier die Trennlinie nicht immer scharf, sondern eher als fließend anzusehen. Außerdem gilt es zu beachten, dass verschiedene Autoren den Begriffen oftmals unterschiedliche Bedeutungen zuordnen. Dieser Umstand führt dazu, dass klare Begriffsbestimmungen häufig auch in dieser Thematik ein schwieriges Unterfangen darstellen.

#### **3.1 (Zwei-) Kampf**

Unter Kämpfen kann man laut Wolfgang Beudels (2012, S.274) „gleichzeitig ähnliche wie auch sehr gegensätzliche Phänomene“ verstehen. Einerseits werden damit körperliche Begegnungen gemeint, welche auf einer positiven Grundlage aufgebaut sind, also jene die im Spaß oder Scherz vollzogen werden. Andererseits natürlich auch jegliche Formen von (Zwei-) Kampfsportarten. Zwistigkeiten, welche durch körperliche Gewalt ausgetragen werden, stellen eine weitere Erscheinungsweise dar. Auch die sportartenunabhängigen Begriffe Raufen und Rangeln stehen mit dem Ausdruck Kampf in Verbindung. Alle Arten von Kämpfen haben entweder den Vergleich in einem Wettkampf als Zielsetzung oder die Zurückweisung einer Person als Verteidigungsmaßnahme. Des Weiteren nennt Beudels (2012, S.275) einen Graubereich, welcher sich „zwischen Sport, Show und Event“ eingliedern lässt. Zu diesem zählen Kampfsportarten, welche gestellt sind und hauptsächlich der Unterhaltung der Zuschauerinnen und Zuschauern dienen und jene, welche sich durch ein sehr reduziertes Reglement brutal präsentieren.

Weiters können Kämpfe sowohl mit als auch ohne Waffen ausgetragen werden.

Dem Kampfphänomen wird außerdem eine gewisse Doppeldeutigkeit zugeschrieben. Auf der einen Seite erweist sich ein Kampf als die letzte Eskalationsstufe, wenn die verbale Kommunikation scheitert und gewalttätige oder aggressive Auseinandersetzungen sich als einzige Möglichkeit ergeben. Auf der anderen Seite bedeutet ein Kampf nicht zwingend eine gewalttätige Begegnung und des Weiteren äußert sich Gewalt im Allgemeinen nicht nur in Form körperlicher Auseinandersetzungen. (vgl. Binhack 2010, S.139)

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten ist im Kampfsport der Körperkontakt nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht und notwendig, um zu einem sportspezifischen Ziel zu gelangen. Ein Kampf zeichnet sich außerdem auch durch einen ständigen Wechsel von „Aktion und Passion“ (Beudels 2012, S.277) aus. Darunter wird verstanden, dass sich die Kämpfenden zwar einerseits gegenseitig ausliefern, andererseits aber auch aufeinander angewiesen sind und alle die Verantwortung dafür übernehmen müssen, dass die vollkommene Unversehrtheit der anderen Person bestehen bleibt. Dieses Wechselspiel von mit- und gegeneinander macht sich auch in den Begriffspaaren Gegnerin-Partnerin beziehungsweise Gegner-Partner bemerkbar. Der Umstand, dass man gleichzeitig immer Gegnerin und Partnerin beziehungsweise Gegner und Partner ist, macht das Kämpfen so charakteristisch. Damit die Unversehrtheit erhalten bleibt sind Regeln und Rituale wichtige Bestandteile jeder Kampfsportart. (vgl. Beudels 2012, S.286)

Olaf Zajonc (2012, S.46f.) differenziert sechs verschiedenartige Formen des Kampfes, um diesen genauer zu bestimmen:

1. „Kämpfen als klassisch-traditionelle Kunst“

In dieser Kategorie steht vor allem die „philosophische Orientierung an traditionell-fernöstliche Weltanschauungen“ (Zajonc 2012, S.46) im Vordergrund. Des Weiteren stützen sich diese Kämpfe auf den kriegerischen Kampf, werden vollständig ohne Trefferwirkung ausgeführt und sind außerdem im höchsten Maße ritualisiert.

## 2. „Kämpfen als westlich-moderne Kunst“

Die besonderen Merkmale hierbei spiegeln sich vor allem in westlichen Sportnormen wider. Die Orientierung an fernöstliche Traditionen mit ihren Prinzipien ist sehr gering. Verletzungen sollten möglichst vermieden werden, weshalb auch eine hohe Kontrolle jeglicher Trefferwirkungen einen äußerst wichtigen Aspekt darstellt. (vgl. Zajonc 2012, S.46)

## 3. „Kämpfen als Sport“

Der Kampf als Sport passt sich vollständig an westliche Sportnormen an und zielt laut Zajonc (2012, S.46.) „auf das schnelle Ausschalten des Gegners oder das Sammeln von Wertungen durch Trefferwirkungen (Beschädigungskampf) ab.“ Durch den Leistungsvergleich mit anderen, sind sowohl die Spannungsgeladenheit als auch die extrinsische Motivation und die Siegorientiertheit sehr hoch.

## 4. „Kämpfen als Kampfspiele“

Auch in dieser Kategorie passt sich der Kampf an westliche Sportnormen an. Hierbei wird der Kampf aber weder stark technikbezogen durchgeführt noch orientiert er sich an sportiven Regelungen. Vielmehr rückt einerseits der Spielaspekt in den Vordergrund und andererseits Wettkampfgeschehen und Leistungsgedanken in den Hintergrund. Spielbezogenes Kämpfen weist häufig eine hohe Spannung auf, ist geprägt von einem ständigen Hin und Her zwischen den Kämpfenden und birgt ein hohes Maß an intrinsischer Motivation in sich. (vgl. Zajonc 2012, S.46, 47)

## 5. „Kämpfen als Extrem-Sport“

Der Kampf als Extremsport gleicht sich ebenso an westliche Sportnormen an und ist dem realen, kriegerischen Kampf äußerst ähnlich. Ziel des Kampfes ist das möglichst schnelle Ausschalten der Gegnerin oder des Gegners mit Hilfe von wirksamen Kampftechniken. Dabei wird der Kampf durch wenige Regelungen gekennzeichnet und weist maximale Trefferwirkungen auf. (vgl. Zajonc 2012, S.47)

## 6. „Kämpfen als (Selbst-)Verteidigung“

In diesem Fall dient der Kampf nach Zajonc (2012, S. 47) „zum Schutz der eigenen körperlichen und seelischen Integrität.“ Der Gegner oder die Gegnerin soll maximal beschädigt beziehungsweise vernichtet werden, um sich selbst zu schützen. Dieser Vorgang geschieht ohne jegliches Reglement und ist von extrem hoher Entscheidungsorientiertheit geprägt. (vgl. Zajonc 2012, S.47)

### 3.2 Sport

Der Terminus Sport findet sich in der Alltagssprache in vielfältige Weise wieder. Es wird über Leistungssport genauso wie von Gesundheitssport, Einzelsport, Breitensport, Massensport, Jugendsport, Mannschaftssport, Freizeitsport und Ähnlichen gesprochen. Aber was ist das, was diese mannigfaltigen Weisen gleichsam haben, damit diese zu Sport gezählt werden?

Die Herkunft des Wortes leitet sich einerseits vom lateinischen Wort deportare ab, was so viel wie fortbringen, sich zerstreuen sowie vergnügen bedeutet. Andererseits findet man den Begriff auch im Englischen als sport wieder, welches eine Kurzform von disport darstellt und mit Zerstreuung, Vergnügen und Zeitvertreib übersetzt wird. Auch das altfranzösische Äquivalent despōrt beschreibt sich zerstreuen beziehungsweise sich vergnügen. (vgl. Duden 2019c)

Sport hat sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts zu einem Terminus entwickelt, welcher weltweit umgangssprachlich verwendet wird. Aus diesem Grund ist eine genaue oder eindeutige Definition nicht möglich. (vgl. Röthig & Prohl 2003, S. 493) Die Autoren schreiben außerdem: „Was im allgem. unter S. verstanden wird, ist weniger eine Frage wissenschaftlicher Dimensionsanalysen, sondern wird weit mehr vom alltagstheoretischen Gebrauch sowie von den historisch gewachsenen und tradierten Einbindungen in soziale, ökonomische, politische und rechtliche Gegebenheiten bestimmt.“ (Röthig & Prohl 2003, S. 493).

Christian Ambach beschreibt Sport als einen „Zeitvertreib, der aus planmäßiger Körperschulung und Aktivität besteht und im Wettstreit ausgetragen wird.“ (Ambach 2004, S.8)

Michael Poliakoff (2004, S.18) definiert wiederum

Sport und Athletik als Aktivität, bei der ein Mensch körperlich mit einem anderem in einem Kampf mit festgelegten Regeln und Abläufen wetteifert, mit dem unmittelbaren Ziel, in diesem Kampf zu siegen, und zwar auf Grund von Siegeskriterien, die sich von denjenigen unterscheiden, die im Alltag den Erfolg kennzeichnen.

Er grenzt dabei sportliche Aktivitäten von jenen ab, welche rein zur Erholung ausgeführt werden sowie von kriegerischen Handlungen. Geht eine Person deswegen laufen, um sich zu entspannen und nicht mit anderen zu vergleichen, wäre dies nach Poliakkoffs Definition kein Sport. Auch bewaffnete Kämpfe, oder die in der Antike üblichen Gladiatorenkämpfe, welche keinem geregeltem Wettkampfsystem unterstehen, sondern vielmehr das Ziel haben die Angreiferin oder den Angreifer kampfunfähig zu machen oder sogar zu töten, zählen nicht zu sportlichen Aktivitäten. (vgl. Poliakoff 2004, S. 18, 19)

In der Literatur wird außerdem, bei der Bestimmung des Wortes Sport, bei den verschiedensten Autoren häufig zwischen einem engen und einem weitem Sportbegriff unterschieden.

So grenzt auch der Sportwissenschaftler Claus Tiedemann (2004, S.1) Sport, im engeren Sinne von Bewegungskultur, in einem weiteren Sinn ab. Der Autor (Tiedemann 2004, S.3) versteht unter Sport folgendes:

„Sport“ ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen nach selbst gesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen.

Im Gegensatz dazu versteht Tiedemann (2004, S.3) unter Bewegungskultur „ein Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich mit ihrer Natur und Umwelt auseinandersetzen und dabei bewusst ihre insbesondere körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, gestalten und darstellen, um einen für sie bedeutsamen individuellen oder auch gemeinsamen Gewinn und Genuss zu erleben.“ In dieser weiter gefassten Definition ist zum Beispiel der Vergleich in einem Wettbewerb nicht enthalten.

In einem engen Zusammenhang mit der Sportdefinition, steht auch die Kultur. Hierbei unterscheiden Grupe & Mieth (1998, S.315) zwischen „Kultur des

Sports“ und „Sportkultur“. Unter Sportkultur wird der Sport, wie er in seiner Wirklichkeit erscheint, mit allen negativen und positiven Aspekten verstanden. Im Gegensatz dazu beschreibt die Kultur des Sports „Werte und Ideen des Sports die bewahrt, befolgt, realisiert werden sollten (z.B. Fairness, Ritterlichkeit, Solidarität, usw.)“ (Pilz 2004, S.12)

### **3.3 Kunst**

Der Begriff Kunst lässt sich im unterschiedlichsten Sinne definieren. Ursprünglich bedeutet Kunst so viel wie Kenntnis, Weisheit oder auch Fertigkeit beziehungsweise etwas zu können, zu beherrschen. Kunst ist außerdem „im weitesten Sinn jede auf Wissen und Übung gegründete Tätigkeit“ und „in einem engeren Sinn die Gesamtheit des vom Menschen hervorgebrachten“, also das Gegenteil zur Natur sowie „das nicht durch eine Funktion eindeutig festgelegt oder darin erschöpft ist“, also der Gegensatz zur Technik. (Brockhaus Enzyklopädie 2006b, S.93) Betrachtet man Kampfkunst im weitesten Sinne von Kunst, versteht man darunter schlicht die Kunst beziehungsweise die Fertigkeit zu kämpfen.

### **3.4 Kampfsport**

Wie schon der Name andeutet, steht im Kampfsport der sportliche und gerechte Wettbewerb im Mittelpunkt. Dieser soll laut Lars Barnickel (2009, S.11) „durch körperlich anspruchsvolles Training und durch unterschiedlich strenge Reglementierung gewährleistet werden.“ Um vor allem schwere Verletzungen zu verhindern und einen fairen Wettkampf zu ermöglichen gibt es klare Rahmenbedingungen, welche sich durch ein Schiedsgericht, Gewichtsklassen, Zeitlimits, Schutzausrüstung und Ähnliches äußert. Das Ziel im Wettkampf ist der Sieg durch Techniken, welche von Kampfrichterinnen und Kampfrichtern unter Einhaltung des Regelwerks bewertet werden. (vgl. Reinisch & Marek 2013, S. 8)

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Freiwilligkeit. Die Kampfsportlerinnen und Kampfsportler begeben sich freiwillig in eine Duellsituation, mit dem Hintergedanken, sich miteinander zu messen und zu vergleichen. Außerdem ist ihnen auch der Ort sowie der Zeitpunkt des

Kampfes bekannt, wodurch sie sich auf diesen einstellen und gezielt vorbereiten können. (vgl. Reinisch & Marek 2013, S. 9)

Das Ziel des Trainings im Kampfsport, stellt das Erarbeiten und Perfektionieren verschiedener Techniken in einem geschützten Rahmen dar, im Hinblick darauf, beim Wettkampf am besten zu sein. „Training [...] bedeutet programmiertes Tun zur Ausbildung von Können wie z.B. eine bestimmte Technik.“ (Neumann 2004a, S.43).

Die Kontrahentinnen und Kontrahenten in einem Wettkampf sind sich meist bekannt, die Rahmenbedingungen sind klar und eindeutig und auch die Basistechniken sind im Großen und Ganzen allen bekannt. Deswegen haben Taktik sowie Technikkombinationen und Finten im Wettbewerb einen hohen Stellenwert. (vgl. Reinisch & Marek 2013, S. 9)

In Semikontakt- Kampfsportarten, wie zum Beispiel Karate ist nur skin touch (=Hautberührung) erlaubt, wodurch laut Stefan Reinisch & Maria Marek (2013, S.9) „bestimmte Bewegungsmuster automatisiert werden, was jedoch in einer realen Auseinandersetzung fatale Auswirkungen haben könnte.“

### **3.5 Kampfkunst und Selbstverteidigung**

Ulf Neumann (2004a, S.43) schreibt in diesem Zusammenhang Folgendes: „Über die Kampfsport- Techniken, häufig beginnend im Kindesalter, gelangen die Übenden erst später zur Kampfkunst (abhängig von der individuellen Reife). D.h. der Weg der Kampfkunst führt über den Kampfsport.“ In der Kampfkunst ist der zentrale Aspekt nicht im alleinigen Üben verschiedenster Techniken zu sehen, sondern vielmehr sollen diese den Übenden bei der Kultivierung des Geistes unterstützen. Der Sieg über eine Gegnerin oder einen Gegner hat hier wenig Bedeutung. Stattdessen steht in den Kampfkünsten der Sieg über sich selbst und die Formung der Persönlichkeit im Vordergrund. (vgl. Neumann 2004a, S.43)

Des Weiteren schreibt Barnickel (2009, S.11), dass in den Kampfkünsten „die Selbstverteidigung oder die Erhaltung und die Perfektion von Techniken in Verbindung von esoterischen oder kulturellen Traditionen und Geisteshaltungen den Schwerpunkt bilden.“

Die Selbstverteidigung kann man als Teilbereich der Kampfkünste deklarieren. Im Gegensatz zum Kampfsport, wo die Kämpferinnen und Kämpfer einen gewissen Zeitraum haben, in dem sie die Kontrahentinnen und Kontrahenten über erreichte Punkte besiegen können, gibt es in der Selbstverteidigung oftmals nur einen einzigen Augenblick, der im schlimmsten Fall über Leben und Tod entscheiden kann. Um für diesen Moment vorbereitet zu sein, ist ein entsprechendes, meist lebenslanges Training von Nöten. In der Selbstverteidigung gibt es keinen geregelten Rahmen, in dem ein Kampf unter fairen Bedingungen stattfindet. Auch gelten sonstige Verhaltensregeln, wie sie im (Kampf-)Sport üblich sind, nicht. (vgl. Neumann 2004a, S.45) Neumann fasst das Ziel der Kampfkünste folgendermaßen zusammen: „Ziel von Kampfkunst ist, den Konflikt ohne körperlichen Kampf zu lösen. Dass ist die höchste Form eines Sieges!“ (Neumann 2004a, S.45) Kampfkünste werden außerdem in einem Dojo praktiziert. Ein Dojo ist weit mehr als nur ein Trainingsraum oder eine Turnhalle in der geübt wird. Dies wird in Kapitel 5.3 noch näher erläutert.

### **3.6 Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Zusammenfassung**

Den wesentlichsten Unterschied zwischen Kampfkunst und Kampfsport, findet man in der unterschiedlichen Haltung im Hinblick auf das Streben nach Perfektion. Sowohl im Kampfsport als in den Kampfkünsten strebt der Mensch nach Perfektion, doch sind die Hintergründe, die Absichten dafür verschiedenartig. Steht einerseits im Kampfsport die Präsentation nach außen hin im Mittelpunkt, bemühen sich andererseits die Kampfkünste um eine innere Gestaltung und Auseinandersetzung, man ist stets auf der Suche nach der reifen Erkenntnis. Persönliche Reife im Sinne des Do (=Weg, siehe Kapitel 5.1 und 6.3) lässt sich nicht, oder nur schwer durch Selbstdarstellung, welche den Kampfsport prägt, erreichen. Die Techniken werden nicht um ihrer Selbstzweck Willen durchgeführt, sondern dienen vielmehr dem höheren Ideal. Man übt die Techniken, um an ihnen zu wachsen und zur Selbsterkenntnis zu gelangen und nicht um mit ihnen zu prahlen. Die Fähigkeit zu kämpfen sowie die Verbesserung der körperlichen Verfassung, werden zwar als positiver Nebeneffekt erachtet, stehen aber nicht im Zentrum des Wesens der fernöstlichen Kampfkünste. (vgl. Lind 2007, S.25, 26)

Eine Kampfkunst zu erlernen dauert ein Leben lang und lässt sich nicht in einem Kurs über ein Wochenende lernen. Die Techniken, die man sich aneignet, fungieren als eine Art Bindeglied zwischen dem Körper und dem Geist der Übenden und helfen bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich.

Auch zwischen den Begriffen Meisterin und Meister beziehungsweise Trainerin und Trainer wird hinsichtlich Kampfkunst und Kampfsport unterschieden. Unter Ersteren versteht man in der japanischen Kultur eine Wegbegleiterin beziehungsweise einen Wegbegleiter. Eine Person, welche sich ebenso wie man selbst auf dem Weg befindet, jedoch schon weiter fortgeschritten ist und dadurch die Schwierigkeiten kennt und einen somit in die richtige Richtung leiten kann. Im Gegensatz dazu gibt eine Trainerin oder ein Trainer hauptsächlich Wissen über eine Kampfsportart im sportwissenschaftlichen Sinn weiter. Die Zielsetzung ist bei einem Wettkampf möglichst erfolgreich abzuschneiden und auf dieses Endziel hin wird alles ausgerichtet. (vgl. Von Saldern 2004, S.34)

Folgende übersichtliche Skizze in Abbildung 1 zeigt die Unterteilung in Kampfkunst und Kampfsport sowie ihre weiteren Unterformen auf Grundlage des Kampfes an sich. Die Mixed Martial Arts reihen sich unter Vollkontakt ein, Karate zählt einerseits unter die Punkt- Stop Systeme zum Semikontakt und andererseits durch die Kata auch zum Formenwettkampf.

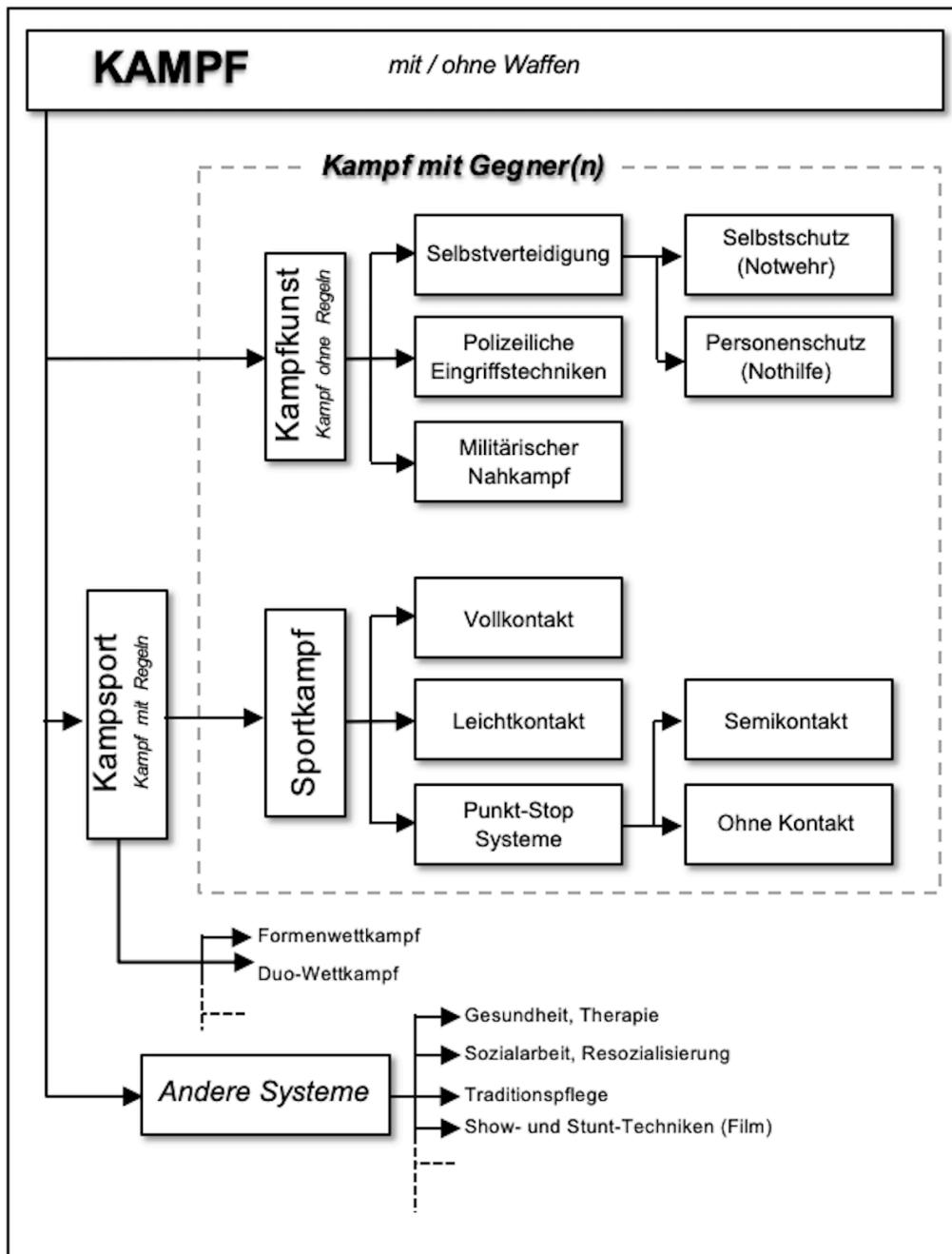


Abbildung 1: Taxonomie des Kampfes (Pfeifer 2006, S.32)

Erich Fromm (1980, S.120f) formuliert vier allgemeine psychologische Voraussetzungen, welche sowohl für den Kampfsport als auch für die Kampfkünste ein wichtiges Fundament darstellen und gleichermaßen als Brücke zwischen diesen dienen. Als ersten Faktor nennt Fromm die Selbstdisziplin. Ohne Disziplin könnte man keinerlei Kunst erlernen, aber auch der Wettkampfsport ist ohne dieser nicht ausführbar. Er betont hierbei, dass diese aber unbedingt intrinsischer Natur sein müsse und nicht von jemand

anderen aufgezwungen werden sollte. Außerdem sollte diese Selbstdisziplin einen angenehmen Charakter haben, also nicht als mühsam wahrgenommen werden. (vgl. Fromm 1980, S.123)

Als nächste grundlegende Voraussetzung führt Fromm die Konzentrationsfähigkeit an. Zu dieser Fähigkeit zählen unter anderem Anspannung und geistige Sammlung. „Konzentriert sein heißt, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt leben und nicht, während man das eine tut, bereits an das nächste denken, das anschließend zu tun ist.“ (Fromm 1980, S.126) Eine weitere Fähigkeit, welche durch und im Sport geschult wird, ist Geduld. Wenn man etwas erlernen möchte, muss man geduldig sein, sonst wird man sein Ziel nicht oder nur sehr schwer erreichen. Zur Geduld zählt auch die Anstrengungsbereitschaft, nämlich in der Hinsicht, etwas immer und immer wieder zu üben, auch wenn man zu Beginn gänzlich versagt und keinerlei Sinnhaftigkeit mehr im Tun sieht.

Als letzten Punkt zählt Fromm die Wichtigkeit auf. „Wenn die Kunst dem Lehrling nicht von großer Wichtigkeit ist, wird er sie nie erreichen. Er wird bestenfalls ein guter Dilettant, aber niemals ein Meister darin werden.“ (Fromm 1980, S.122)

Zusammenfassend geht Jörg-Michael Wolters (2004, S.106) in folgender Abbildung 2 näher auf die wichtigsten Unterschiede von traditioneller Kampfkunst und modernen Kampfsport ein. Er verwendet hierbei als Überbegriff für die Kampfkünste Bu-Do und für den Kampfsport den Terminus Bu-Jutsu. Auf diese beiden Ausdrücke wird in Kapitel 6.2 noch ausführlicher eingegangen. Besonders hervorzuheben sind dabei die Gegensatzpaare Nicht-Kampf versus Wett-Kampf, Sieg über sich selbst versus Sieg über andere, Partner versus Gegner sowie Weg-orientiert versus Ziel-orientiert.

## Kampf-KUNST vs. Kampf-SPORT

Bu-Do	Bu-Jutsu
„Kampf durch rechte Haltung vermeiden“	„Kampf durch Kunstfertigkeit (Sieg) erfolgreich beenden“
Yoga	Aerobic
Weg-orientiert: Inneres Wachstum, Reife, Prozess	Ziel-orientiert: Äußere Leistung, Erfolg, Ergebnis
Geist	Körper, Technik
Sieg über sich selbst	Sieg über andere
Partner (Freund, Bruder)	Gegner (Feind, Opfer)
Nicht-Kampf	Wett-Kampf
Kongruenz	Konkurrenz
Philosophie, Spiritualität	Politik
Erleuchtung	Leuchtende Pokale
Selbstforschung Selbsterfahrung Selbstfindung	Selbstdarstellung Selbstlob Selbsttäuschung
Gesundheit	Fitness, Wellness
Qualität (Güte)	Quantität (Masse)
Lehrer-Schüler-Beziehung	Trainer-Athlet-Verhältnis
Dojo	Turnhalle
Et(H)ikette	(Sport)-Regeln
Unterricht / Unterweisung	Training (Perfektionierung)
ganzheitlich	spezialisiert
Traditionell	Modern
Zen	Yen

Abbildung 2: Kampf-Kunst vs. Kampf-Sport (Wolters 2004, S.106)

## **4 Mixed Martial Arts**

Bei den Mixed Martial Arts handelt es sich um eine Vollkontaktsportart, die sich Techniken und Anwendungen vieler verschiedener Kampfsportarten bedient. Hauptsächlich setzen sich diese aus zwei Hauptgruppen, nämlich Stand-up und dem Grappling zusammen. Unter Stand-up reihen sich jene Kampfsportarten ein, welche im Stehen durchgeführt werden. Zu den Grappling-Sportarten zählen jene die unter anderem Halte- und Wurfgriffe enthalten und andererseits darauf abzielen die Kontrahentinnen und Kontrahenten am Boden zu fixieren. Vollkontakt meint hierbei, dass die Techniken nicht vor dem Körper der Kontrahentin oder des Kontrahenten abgestoppt werden müssen, sondern diese mit voller Wucht treffen dürfen. Gerade Vollkontaktsportarten erzeugen eine große Spannung, weil sie einen Rahmen schaffen wo etwas, das normalerweise gesellschaftlich unerwünscht ist, nämlich das harte Treten und Schlagen einer anderen Person, toleriert ja sogar erwünscht ist. Der Einfachheit halber wird in den folgenden Kapiteln auf die lange Schreibvariante verzichtet und stattdessen die gängige Abkürzung, nämlich MMA verwendet. Ähnlich wie auch bei anderen Kampfsportarten sind auch die MMA mit vielen negativen Vorurteilen belastet. Dies röhrt einerseits daher, dass in ihren modernen Anfängen diese Kampfsportart als brutales Ereignis beworben wurde und andererseits unterstützen negative Berichte in den Medien und/ oder in den sozialen Netzwerken dieses Bild. Die Vorurteile reichen hierbei von unreglementierten Rahmenbedingungen, bis hin zu einer rein gewalttätigen Zielgruppe sowie, dass die Motive derer nur die Lust an der Gewalt darstellen. In den nächsten Teilbereichen werden zuerst die geschichtlichen Hintergründe genauer betrachtet. Danach wird auf das Regelwerk und eine kurze Beschreibung der Sportart MMA an sich eingegangen. Im letzten Unterkapitel wird recherchiert, ob und wenn ja, welche ethischen und philosophischen Hintergründe die MMA aufweisen.

### **4.1 Wortbedeutung und Geschichte**

Unter dem Begriff Mixed Martial Arts wird eine Mischung verschiedener bereits bestehender Kampfkunststile verstanden. Damit ist unter anderem gemeint, dass es zwar mittlerweile auch spezielle MMA-Trainings oder

Vereine gibt, jedoch viele Sportlerinnen und Sportler, welche bei MMA-Kämpfen teilnehmen, ursprünglich aus unzähligen unterschiedlichen Kampfsportarten kommen. Nach Chris Crudelli (2009, S.246) stammt der Terminus Martial Arts aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Kunst des Mars“, was sich auf den römischen Gott des Krieges bezieht.

#### **4.1.1 Antike Ursprünge**

Wenn man etwas über die Ursprünge der MMA erfahren möchte muss man weit in der Geschichte zurückblicken. Faustkämpfe fanden schon 3000 v. Chr. bei den frühen Ägyptern beziehungsweise 1500 v. Chr. bei den alten Griechen und Römern statt. Im Jahr 708 v. Chr. wurde bei den Olympischen Spielen der Griechen das Ringen eingeführt. (vgl. Jones 2014, S. 7) Einige Jahre später, nämlich 688 v. Chr. wurde auch Boxen dort als olympische Disziplin offiziell anerkannt. (vgl. Crudelli 2009, S.256) Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich in dieser Zeit die Frage aufdrängte wer wohl der bessere Kämpfer sei- der Ringer oder der Boxer. Neben anderen, könnte diese Fragestellung dann dazu geführt haben, dass im Jahr 684 v. Chr. Pankration Einzug bei den Olympischen Spielen hielt. Pankration wurde der Mythologie nach von Herakles und Theseus erfunden und wird mit Allkampf beziehungsweise Allsieg übersetzt. Laut Crudelli (2009, S.276) ist es aber wahrscheinlicher, dass sich diese uralte Vollkontakt-Kampfkunst „als Ausbildungsmethode für griechische Soldaten entwickelt hat, die bemerkten, dass sie sich mit einer Kombination aus Boxtechniken und Bodenkampf körperlich fit halten und gleichzeitig effektiv kämpfen konnten, falls ihnen [...] die Waffe abhandenkam.“

Der Allkampf war ein erbitterter Kampf, ohne Pausen, meist auch ohne jegliche Schutzausrüstung oder Gewichtsklassen, in dem fast alles erlaubt war, nur Beißen und Bohren, besonders das Stechen in die Augen waren verbotene Handlungen. Todesfälle waren keine Seltenheit und beendet wurde ein Kampf erst dann, wenn einer aufgab, bewusstlos wurde oder starb. (vgl. Crudelli 2009, S.276) Kampfsportler, besonders Pankration-Kämpfer genossen in der Antike ein sehr hohes Ansehen in der Gesellschaft und wurden regelrecht heroisiert, also als übermenschliches Wesen angesehen. Diese so genannten Heros erhielten auch staatliche Unterstützung und Privilegien. Oft waren es Kämpfer die ursprünglich aus sehr bescheidenen Verhältnissen kamen. Das Pankration

lebte von Elementen aus dem Boxen sowie dem Ringen aber auch noch von vielen weiteren Techniken aus anderen Kampfkünsten. Es wurde also einerseits im Stand geschlagen, getreten und gerungen und über Würfe oder ähnliche Übergänge am Boden weitergekämpft. Auch verschiedene Würge- und Hebelgriffe waren übliche Bestandteile des Pankration. Die Ähnlichkeit des Pankration mit den heutigen MMA lässt sich hier schwer leugnen. (vgl. Poliakoff 2004, S.177) Der Allkampf entwickelte sich über die Zeit in verschiedensten Ausprägungen auf der ganzen Welt weiter.

#### **4.1.2 Moderne Entwicklung der MMA**

Die modernen MMA, wie es heutzutage bekannt ist, lässt sich auf die brasilianischen Vale Tudo Kämpfe zurückführen. Vale Tudo lässt sich übersetzen mit „alles geht“, entstand in den frühen 1920er Jahren und wurde als eine Art Rahmenprogramm bei Zirkussen oder Festen durchgeführt. In Vale Tudo Kämpfen repräsentierten meist Sportler unterschiedlicher Kampfstile ihre Sportart. Für die Weiterentwicklung und Verbreitung dieses Sports waren in Brasilien vor allem die Gracie- Brüder verantwortlich. Die beiden Männer wiesen ein sehr unterschiedliches Erscheinungsbild auf. Der eine war klein und leicht, der andere groß, schwer und außerdem äußerst stark. Helio, der kleinere entwickelte daraufhin ein Kampfsystem, um auch gegen körperlich stärkere gewinnen zu können. Das System, eine Bodenkampfkunst wurde erst Gracie Jiu-Jitsu genannt, später aber zu Brasilien Jiu-Jitsu (=BJJ) umbenannt. Viele Kämpfer anderer Kampfsportarten forderten BJJ-Athleten heraus und es schien, als wäre BJJ die unbesiegbare Kampfsportart schlechthin. Durch einen der Söhne kam das BJJ nach Amerika und erlangte dort an Bekanntheit. (vgl. Jones 2014, S.10)

Auch in Japan entwickelten sich Vorläufer des modernen MMA. In den frühen 1980er Jahren traten professionelle Ringer in ausgemachten Kämpfen in unterschiedlichen Kampfsportarten gegeneinander an. Auch wenn diese Kämpfe realistisch wirken, waren sie doch mehr Show und dienten vor allem zur Unterhaltung der zahlreichen Fans. (vgl. Jones 2014, S.11)

Im Jahr 1993, als die Ultimate Fighting Championships (=UFC) gegründet wurde, wurden die MMA auch unter diesem Namen bekannt. Diese

Veranstaltungsreihe war der Grundstein für die Entwicklung der heutigen MMA. Dass die UFC für ihre erste Veranstaltung in Denver mit dem Slogan „there are no rules“ (Jones 2014, S.14) warb, unterstützte, dass die Kämpfe mehr als blutiges Spektakel als, als Sport wahrgenommen wurden. Diese Aussage stärkte außerdem bis heute in der Gesellschaft das Bild der MMA als regelloses und erbarmungsloses Verprügeln. Ziel der Veranstaltung war herauszufinden welche Kampfsportart als die Beste beziehungsweise Stärkste anzusehen ist. Dabei gab es nur ein paar Regelungen, keinerlei zeitliche Limits und auch keine Einteilung in Gewichtsklassen. Dieser Umstand erzeugte auch viele Kritiker, unter ihnen U.S. Senator John McCain. Ihr Protest erhielt Zuspruch und führte dazu, dass die UFC in 36 Bundesstaaten der USA verboten wurden. Dies führte unter anderem auch dazu, dass die UFC ihre Veranstaltungen nur über den Satellitensender DirecTV ausstrahlen durfte und dadurch nur mehr einen Bruchteil der Zuschauerinnen und Zuschauern als Kunden erreichten. Das Verbot zwang die Veranstalter außerdem dazu, die Rahmenbedingungen stark zu verändern und ein Reglement einzuführen.

Auch Dopingkontrollen wurden zusätzlich eingeführt. Durch diesen Schritt erlangten die MMA wieder Anerkennung und wurden mehr und mehr als Sport anerkannt. Im Jahr 2001 fand in Las Vegas mit der „UFC 33“, die erste staatlich regulierte UFC-Veranstaltung, statt. Ab diesem Zeitpunkt eröffnete sich der UFC auch wieder die Möglichkeit durch das Kabelfernsehen ein größeres Publikum zu erreichen. Als im Jahr 2004 die Reality TV-Show „The Ultimate Fighter“ gegründet wurde, erlangten die MMA eine riesige Fangemeinde. Die Siegerehrung wurde von 3,3 Millionen Menschen gesehen. Durch die Show wurde der breiten Öffentlichkeit gezeigt, dass MMA-Kämpferinnen und Kämpfer auch nur „normale“ Menschen sind, welche abseits des Sports ein Leben wie auch jede andere Sportlerin oder jeder Sportler führt. Interessanterweise wurde die erste weibliche MMA-Kämpferin erst im Jahr 2012 von der UFC verpflichtet. Mittlerweile überträgt die UFC ihre Veranstaltung in über 145 Ländern und erreicht dadurch ein Publikum um knappe 2,5 Milliarden Menschen. (vgl. GNP1 2019) Beispielsweise fand die erste UFC Veranstaltung in Deutschland im Juni 2009 statt.

## 4.2 Kurze Beschreibung der Sportart MMA und Regelwerk

Im Folgenden wird eine kurze Beschreibung der modernen Sportart MMA durchgeführt. Hierbei wird besonders auf die Rahmenbedingungen der Kämpfe eingegangen. Die MMA sind, wie schon oben erwähnt, eine Vollkontaktsportart, welche sich vieler unterschiedlicher Kampfsportarten, wie zum Beispiel Boxen, Brazilian Jiu-Jitsu, Judo, Ringen oder Muay Thai, bedient und dadurch als ein offenes System betrachtet wird. Dies führt dazu, dass MMA-Kämpferinnen oder MMA-Kämpfer aus einem sehr großen und vielfältigen Technikrepertoire wählen können.

Im Laufe der Geschichte gab es vor allem starke Veränderungen und Entwicklungen im Bereich des Reglements, da sich die MMA immer wieder mit starken Kritikern und sogar Verboten auseinandersetzen mussten. Es gab zwar von Beginn an immer gewisse Regeln und Rahmenbedingungen, jedoch waren diese anfangs noch dürftig und es gab nur sehr wenige Einschränkungen. Das Reglement kann teilweise unterschiedliche Bestimmungen aufweisen, je nachdem von welcher Dachorganisation ein Wettkampf ausgeschrieben ist. Folgende Regelungen beziehen sich auf die Official Unified Rules of MMA, welche von der UFC aufgesetzt worden sind. Außerdem wird in dieser Arbeit der Profi- Bereich betrachtet. Im Amateur-MMA gelten einige Zusatzregelungen, die es den Sportlerinnen und Sportlern vereinfachen sollen, das Wettkampfgeschehen in einem möglichst sicheren und kontrollierten Rahmen kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln.

Anders als in den ostasiatischen Kampfsportarten, tragen die Kämpferinnen und Kämpfer vor allem heutzutage keinen traditionellen Kimono (siehe dazu Kapitel 5.3), sondern lediglich eine genehmigte Hose, die bis kurz oberhalb der Knie reicht. Die Damen tragen zusätzlich ein Top oder ein enges T-Shirt, welches aber die Ellbogengelenke nicht bedecken darf. Die Athletinnen und Athleten kämpfen barfuß und haben im Vergleich zu anderen Kampfsportarten, nur eine minimale Schutzausrüstung. Zu dieser zählen ein Zahnschutz, verpflichtender Tiefschutz für die Männer sowie wenn dies erwünscht ist, ein Brustschutz für die Frauen. Außerdem dürfen die Sportlerinnen und Sportler ihre Hände mit Bandagen schützen und müssen zusätzlich Handschuhe tragen. Das Prozedere des Bangagieren ist nicht verpflichtend, jedoch wird es

ausdrücklich empfohlen und unterliegt genauen Richtlinien. Die Handschuhe sind im Vergleich zu Box-Handschuhen viel dünner, weniger gepolstert und müssen Aussparungen an Handfläche, Finger und Daumen haben. Diese Aussparungen sollen vor allem ein Zugreifen ermöglichen. Die Handschuhe dienen vorrangig zum Schutz der Hände und nicht unbedingt dem Schutz der Kontrahentinnen und Kontrahenten. (vgl. GAMMA<sup>2</sup> 2014, S.7)

In Abbildung 3 sieht man zwei MMA-Kämpferinnen während eines Kampfes im Jahr 2013.

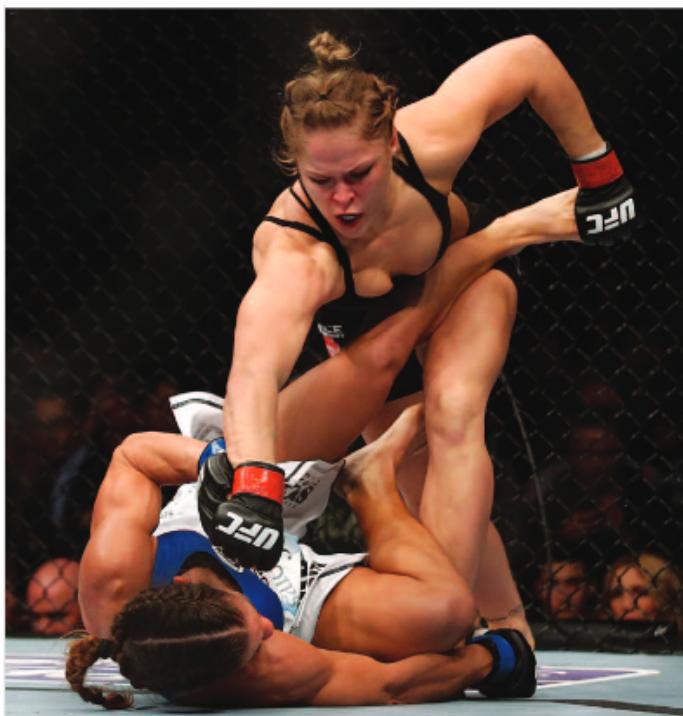


Abbildung 3: MMA-Kämpferinnen während eines Kampfes (Jones 2014, S.58)

MMA-Kämpfe finden im Rahmen der UFC meist in einem so genannten Oktagon, also einem achteckigen Käfig statt. Dieser sollte einen Durchmesser von zumindest sechs Metern haben, meist sind es jedoch sogar neun Meter. Die Käfigwände sind 1,73 Meter hoch und bestehen aus einem Maschenzaun, wobei der obere Rand sowie die acht Pfosten zum Schutz der Kämpfenden mit Schaumstoff umhüllt sind. An diesen Käfigwänden darf man sich während eines Kampfes nicht festhalten. Der Boden ist mit einem dämpfungsaktiven Material welches 3cm dick sein muss, bedeckt. Die Dämpfung dieser Matten ist nur sehr gering und dient den MMA-Kämpferinnen und Kämpfern nicht als Schutz vor einem harten Aufprall. Der Käfig soll einerseits die Athletinnen und

Athleten vor dem Herausfallen der Kampffläche bewahren und so unnötige Verletzungen verhindern. Andererseits wird dadurch ein unterbrechungsfreier Kampf gewährleistet. (vgl. Hamilton 2011, S.6)

Nachdem, wie oben schon beschrieben, die MMA der Kritik ausgesetzt waren, nicht mehr als regelloses und unfaires Verprügeln zu sein, wurden im Zuge der Einführung eines Regelwerks auch unterschiedliche Gewichtsklassen eingeführt. Dies sollte auch verhindern, dass zum Beispiel ein schmächtiger Boxer gegen einen massiven Sumo-Ringer kämpfen muss. Diese mittlerweile 14 verschiedenen Gewichtsklassen reichen in der UFC von bis zu 52kg bis hin zur letzten Kategorie bis über 120kg. (vgl. Association of Boxing Commissions 2019)

Die Dauer eines Wettkampfes beträgt in etwa 15 Minuten und ist in mehrere Runden unterteilt. Jede Runde dauert fünf Minuten, dazwischen gibt es eine kurze Unterbrechung von einer Minute. Bei Titelkämpfen erhöht sich die Rundenzahl auf fünf Kämpfe. (vgl. Hamilton 2011, S.8)

Im Laufe der Geschichte gab es auch eine starke Erweiterung der verbotenen Techniken, also der so genannten Fouls. War zu Beginn nur das Beißen beziehungsweise Stechen/ Bohren in die Augen verboten, so finden sich mittlerweile um die 31 Fouls in den Unified Rules.

Zu diesen zählen laut John Hamilton (2011, S.15) unter anderem: in die Augen stechen (siehe Abbildung 4), Angriffe gegen die Weichteile oder die Nieren, beißen, spucken, Kehlkopfschläge, an den Haaren ziehen oder einer am Boden liegenden Person auf den Kopf treten. Geahndet werden diese verbotenen Handlungen durch Abziehen von Punkten oder im schlimmsten Fall auch durch eine Disqualifikation der Athletin oder des Athleten. Die Einhaltung des Reglements sowie ethischer Normen und die Regeln des sportlichen Fairplay werden von unabhängigen Ring- und Punkterichterinnen oder -richtern überwacht.



Abbildung 4: Typisches Foul im MMA (Hamilton 2011, S.14)

Siegreich kann eine MMA-Kämpferin oder ein Kämpfer nach Patrick Jones (2014, S.25) wie folgt auf fünf unterschiedliche Arten aus einem Kampf hervorgehen:

1. Einerseits kann dies durch Aufgabe der Kontrahentin oder des Kontrahenten geschehen. Dies ist allgemein unter Submission bekannt. Diese Aufgabe erfolgt durch abklopfen, oder man gibt verbal zu verstehen, dass man aufgibt. Eine Submission geschieht meist dann, wenn eine Athletin oder ein Athlet auf schmerzhafte Art festgehalten wird und sich aus dieser Situation nicht mehr befreien kann. Beispiele dafür sind verschiedene Würgegriffe, Kompressionsgriffe oder auch Hebelgriffe.
2. Die zweite Möglichkeit einen Kampf zu gewinnen, ist die eines so genannten Knockouts (=K.O.). Meist geschieht dies durch Schläge, aber auch Würger können dazu führen, eine Kämpferin oder einen Kämpfer kampunfähig zu machen.
3. Das technische Knockout (=T.K.O.) ist die dritte Variante zu siegen. Hierbei bricht das unabhängige Kampfgericht den Kampf ab, da es erkennt, dass sich die Sportlerin oder der Sportler nicht mehr intelligent verteidigen kann. Der Abbruch kann aber auch von einer Ringärztein beziehungsweise von einem Ringarzt erfolgen, wenn diese der Meinung sind, dass eine erfolgte Verletzung zu stark ist, um weiterzukämpfen. Ebenso darf das Management der Kämpferin oder des Kämpfers diesen

Schritt, welcher allgemein unter „das Handtuch werfen“ bekannt ist, t igen.

4. Auch durch eine Punkteentscheidung kann man einen Kampf für sich gewinnen. In diesem Fall wird nach Ablauf der Zeit durch drei Punkterichterinnen oder Punkterichter die Siegerin oder der Sieger ermittelt. Dies kann auf mehrere Arten geschehen, nämlich, dass alle für dieselbe Person stimmen, oder zwei für eine Person und eine für die andere. In einer weiteren Form stimmen zwei für eine Person, aber eine für unentschieden, oder aber die seltenste Form, dass überhaupt für unentschieden gestimmt wird.
5. Die letzte Art und Weise zu siegen, ist die Disqualifikation der Kontrahentin oder des Kontrahenten aufgrund eines Regelversto es. Geschieht ein Regelverstoß eindeutig unbeabsichtigt, kann das Schiedsgericht statt der Disqualifikation auch einen Punkteabzug für die foulende Person anordnen.

Auf Grund der hohen Gewalteinwirkung auf den menschlichen Körper gelten neben den sportlichen Regelungen auch eine Vielzahl von medizinischen Vorschreibungen. Diese beziehen sich einerseits auf den Zeitraum vor den Wettkämpfen und andererseits auch während und nach diesen Wettbewerben. Anders als im Boxsport ist das Risiko einer schweren Kopfverletzung dahingehend geringer, da die Anzahl der Schläge auf den Kopf im MMA niedriger ist als die im Boxen. Dies ist deshalb so, da die MMA durch die Vermischung mehrerer Kampfsportarten ein vielfältigeres Technikrepertoire aufweisen. Nichtsdestotrotz sind zum Beispiel Platzwunden und offene Cuts im Gesicht vor allem auf Grund der dünnen Polsterung der Hände, häufige Verletzungen im MMA. Diese Verletzungen werden in den Kampfpausen von der medizinischen Ringbetreuung sofort fachmännisch versorgt. Ist beispielsweise ein Cut durch die Nähe zur Augenpartie zu gefährlich, wird der Kampf außerdem durch das technische K.O. vorzeitig beendet. Auch wird ein Kampf sofort abgebrochen, wenn eine Bewusstlosigkeit erkannt wird. Nach einem K.O. gibt es unterschiedliche Vorgangsweisen bezüglich der Teilnahme an den folgenden Wettkämpfen. Grundsätzlich muss eine ärztliche Untersuchung positiv beurteilt werden, damit man wieder teilnehmen darf. Je nachdem in welcher Häufigkeit ein K.O. in einer gewissen Zeit stattgefunden

hat, gilt demnach auch eine entsprechende Wettkampfsperre zum Schutz der Athletinnen und Athleten. Auf im Vorfeld eines Kampfes müssen verschiedene ärztliche Untersuchungen durchgeführt und die Bescheinigungen dafür vorgelegt werden. Zu diesen Untersuchungen zählen unter anderem der AIDS- und HIV- sowie Hepatitis B und C Status der Sporttreibenden. (vgl. GAMMAF 2019) In Abbildung 5 sieht man zwei MMA-Kämpfer während eines Kampfes, wobei einer von ihnen unter dem Auge ein Cut aufweist.



Abbildung 5: MMA- Kämpfer im so genannten Oktagon (Jones 2014, S.42)

#### 4.3 Ethische und philosophische Hintergründe

In diesem Unterkapitel wird versucht herauszufinden, ob und wenn ja welche ethischen und philosophischen Hintergründe die MMA aufweisen.

Die MMA setzen sich aus einer Vielzahl von unterschiedlichsten Kampfsportarten zusammen. Die Ursprünge dieser Sportarten finden sich hauptsächlich entweder im asiatischen (Judo, Karate, Taekwondo et cetera) oder im amerikanischen (Brazilien Jiu-Jitsu, Kickboxen, Catch- Wrestling et cetera) Raum. Die ostasiatischen Kampfkünste sind zwar durch philosophisch-religiöse Einflüsse stark geprägt und teilweise auch durch diese entwickelt worden, jedoch weisen sie von den ursprünglichen Merkmalen in der heutigen

Form der Kampfsportarten nicht viel davon auf. Dies liegt vor allem daran, dass die MMA als relativ junge Kampfsportart, in ihrer Gesamtheit keine Geschichte als Kunst aufweisen kann, sondern von Beginn an den Zweck eines (Wettkampf-) Sportes an sich hatte. Schon in den Anfängen der MMA wurden diese regelrecht als Spektakel vermarktet, das vor allem unterhalten soll.

Im Laufe der Literaturrecherche fiel auf, dass die MMA, im Gegensatz zu der fernöstlichen Kampfkunst Karate, welche auf eine umfangreiche Tradition an philosophischen Grundsätzen aufbaut, keine Aspekte in dieser speziellen Form aufweisen. Diesbezüglich könnte man lediglich allgemeingültige ethische Wertvorstellungen, welche im Zusammenhang mit Sport stehen, anführen. Da dies aber für diese Diplomarbeit nicht von Relevanz ist, wird darauf nicht näher eingegangen.

Vor allem der Aspekt des Sports wurde von Anfang an kritisch begutachtet. Im Laufe der Geschichte wurde es den MMA sowohl in Amerika als auch in Europa häufig verboten ihre Kämpfe im Fernsehen zu übertragen. Bis heute gelten die MMA nicht überall als anerkannte Sportart. Die Gründe dafür reichen von Verstößen gegen die Menschenwürde, über gesellschaftliche Vorstellungen von fairplay, bis hin dazu, dass die Unverletzlichkeit des Gegenübers nicht gewährleistet werden kann.



## 5 Karate

Im Gegensatz zu den im letzten Kapitel behandelten Mixed Martial Arts, handelt es sich bei der Kampfsportart Karate um einen Semikontaktsport. Unter Semikontakt wird hierbei verstanden, dass man die Techniken kontrolliert und technisch korrekt ausführt. Außerdem ist der Körperkontakt nur auf eine genau definierte Art und Weise erlaubt. Es gibt zwar auch verschiedene Entwicklungen und Stile, wie zum Beispiel das Kyokushinkai, die den Vollkontakt pflegen, diese Arbeit bezieht sich jedoch rein auf die Semikontaktstile, die japanischer Herkunft sind. Ein weiterer großer Unterschied findet sich in den Ursprüngen, welche hierbei im Ostasiatischen Raum liegen.

### 5.1 Wortherkunft

Wenn man die Wortherkunft genauer betrachtet, wird man feststellen, dass häufig eine Unterscheidung in Karate-do sowie Karate gemacht wird. Die japanische Bezeichnung Karate-do bedeutet übersetzt „Weg der leeren Hand“ (Lind 1996, S.419). Damit ist gemeint, dass es sich bei Karate-do um eine waffenlose Kampftechnik handelt und man sich seine Hände und Füße als Schwerter vorstellen soll. (vgl. Lind 2007 S.10)

Die Silbe Do lässt sich einerseits mit Weg, Pfad, aber auch mit Philosophie, Prinzip oder Methode übersetzen. Des Weiteren bezeichnet Do laut Werner Lind (2007, S.15) „ein Prinzip der asiatischen Weltanschauung und stammt als Begriff aus dem japanischen Zen-Buddhismus.“ Die Idee hinter Do ist, dass ein Weg beschritten wird, in welchem eine Übung im Mittelpunkt steht, wobei aber nicht das Erlernen einer gewissen Fertigkeit das eigentliche Ziel ist, sondern vielmehr die Erweiterung und Entfaltung des im Menschen innewohnenden Potentials.

Lind (1996, S. 419) definiert Karate-do folgendermaßen:

Kampfkunst aus Okinawa, die ursprünglich aus einer Synthese des okinawanischen Tôde [...] und des chinesischen Quan-fa [...] entwickelt wurde und sich im Zuge der Veränderungen vom Bujutsu zum Budô, vom Karate-jutsu zum Karate-dô [...] verwandelte. Karate-dô betreibt keine Wettkämpfe und enthält Schlag-, Stoß- und Tritttechniken, jedoch auch Würfe, Hebel und Fesselgriffe. Die Kampfkunst wird auf der Basis mehrerer überliefelter Kata gelehrt, in denen die Meister der

Vergangenheit ihre technischen und taktischen Kampfmethoden verschlüsselten.

Im Gegensatz dazu versteht man unter Karate die „wettkampfmäßige Interpretation der Karate- Techniken“ (Lind 1996, S.417). Diese Form ist hauptsächlich außerhalb des Ursprungslandes Okinawa entstanden, nämlich in Japan, den USA sowie in Europa. (vgl. Lind 1996, S.417)

## 5.2 Geschichte

Versucht man die geschichtlichen Hintergründe der Kampfkunst Karate zu erforschen, wird man schnell merken, dass in der Literatur häufig unvollständige und auch unterschiedliche Aufzeichnungen dazu zu finden sind. Dies hängt damit zusammen, dass Karate oder ähnliche ostasiatische Kampfkünste zeitweise nur geheim im Verborgenen praktiziert wurden. Die Gründe dafür werden noch später genannt. Um einen besseren Überblick zu haben, werden zunächst die möglichen Ursprünge behandelt und in weiterer Folge das modernere Karate, ab Gichin Funakoshi, betrachtet.

### 5.2.1 Ursprung und Anfänge des traditionellen Karate

In Bezug auf die Ursprünge von Karate bietet die Literatur verschiedene Überlieferungen. Laut Axel Binck (1998, S.192) gibt es kaum schriftliche Aufzeichnungen vor dem 20. Jahrhundert was nach dem Autor daran liegt, dass „die Lehrmethode dieser Kampfkünste in ein sehr persönliches Schüler-Meisterverhältnis eingebettet war und als ‚Überlieferung von Herz zu Herz‘ unter Verzicht auf schriftliche Fixierungen vollzogen wurde.“

Binck (1998, S.192f.) nennt auf Grund verschiedenster historischer Fakten drei unterschiedliche Ursprungshypothesen, welche alle ihre Daseinsberechtigung haben:

1. Die erste Hypothese geht auf die ältesten Kulturen zurück, in denen auch verschiedene Kampfformen nachweisbar sind. Einerseits gibt es bildhafte Darstellungen, andererseits auch Quellentexte, die sowohl den Ringkampf als auch den Faustkampf bei den Ägyptern, Griechen oder ähnlichen Hochkulturen belegen. Auch der so genannte Pankration, welcher im antiken Griechenland seine Ursprünge hat, bedient sich

verschiedenster Schlag- und Tritttechniken sowie Ring- und Hebeltechniken, so wie sie auch in den ostasiatischen Kampfkünsten zu finden sind. Mit Hilfe arabischer Händler konnten diese Techniken dann auch im ostasiatischen Raum Einzug halten. (vgl. Binhack 1998, S.193)

2. Auch Indien spielt eine mögliche wichtige Rolle in Bezug auf den Ursprung der Kampfkunst Karate. Zum einen wird der Kriegerkaste Kshatrya, welche in der vorbuddhistischen Zeit, etwa 1000 v. Chr. bestand hatte, eine waffenlose Kampfkunst namens Vajramushti zugeschrieben. Dies wird laut Binhack (1998, S.194) mit „Faust als blitzschlagähnliche Waffe“ übersetzt, was schon eine recht übereinstimmende Bedeutung, mit der des Karate ergibt. Zum anderen gibt es eine Abwandlung von Vajramushti, nämlich das ebenfalls buddhistische Lotussutra, welches wiederum Hinweise auf eine weitere Kampfkunst namens Nata gibt. Die englische Übersetzung von Nata ist „a manly character, a dancer or performer“ (Binhack 1998, S.194) Interessant hierbei ist, dass mit tänzerischer Performance, dem Schattenboxen ähnliche Bewegungen gemeint sein könnten. Hier könnte also schon die japanische Kata beschrieben worden sein, welche ein fester Bestandteil der chinesischen und japanischen Kampfkünste darstellt. (vgl. Binhack 1998, S.194)
3. Die gängigste Ursprungstheorie bezieht sich auf den indischen Mönch Bodhidharma, welcher einer Kriegerkaste entstammte. Dieser soll am Anfang des 6. Jahrhunderts mit so genannten Sutren von seiner Heimat in Südindien nach China, in die Provinz Honan gereist sein. Sutren sind laut Chris Crudelli (2009, S.48) „Sammlungen von Dialogen und gelehrt Abhandlungen“. Bodhidharma hatte einerseits herausragende Fähigkeiten in Kalarippayattu, einer indischen Kampfkunst und andererseits erlebte er von Kindesbeinen an die Lehre des Buddhismus. Die Kampfkunst Kalarippayattu kann einerseits nur mit der leeren Hand, wie es im Karate üblich ist und andererseits auch mit unterschiedlichen Waffen durchgeführt werden.

Als er in China ankam, begründete er unter anderem die Zen-Schule (jap.), oder auch Chan-Schule (chin.) genannt, des Buddhismus. Bei

seinem Aufenthalt in einem Shaolin-Kloster bemerkte er, dass die dort lebenden Mönche durch das lange statische Sitzen während der stetigen Mediationen, schwach und anfällig für Krankheiten waren. Er lehrte ihnen daraufhin Übungen aus dem Yoga, die auch in Kampfkünsten praktiziert wurden sowie verschiedene Zen-Prinzipien, um ihre körperliche Verfassung zu verbessern. (vgl. Crudelli 2009, S.16) Die Übungen, die er ihnen lehrte, waren gymnastische Kampfübungen aus Indien und China, welche laut Lind (1991, S.7) auch „die achtzehn Hände der Lo-han“ genannt wurden. Genau diese Bewegungen waren es auch welche als Ursprung vieler nachfolgender Kampfkunstsysteme gelten.

Das Wesen der Zen-Lehre liegt nach Lind (1996, S.986) in der „Entwicklung eines Geistes, der durch verschiedene Praktiken der Versenkung [...] die Erleuchtung (Satori) ermöglicht.“ Ein weiteres typisches Merkmal für Zen ist die Loslösung jeglicher religiösen oder rituellen Handlungen sowie das Aberkennen einer Gottheit. Vielmehr soll die eigene Erleuchtung mit Hilfe von Mediation gesucht werden. (vgl. Lind 1996, S.986)

In der Literatur wird Bodhidharma zwar als einer der ersten erwähnt, der Aufzeichnungen über verschiedene Kampfkünste führte, jedoch finden sich auch viele Beweise, dass sich die chinesischen Kampfkünste laut Crudelli (2009, S.48) vielmehr „aus Jagdtechniken und Verteidigungstechniken bei Stammesfeinden allmählich entwickelt haben“ und somit schon weit vor Bodhidharmas Ankunft Kampfkünste in China praktiziert wurden.

Das Karate, wie wir es heutzutage kennen, ist auf der Insel Okinawa entstanden. Okinawa galt seit jeher schon als Bindeglied zwischen der japanischen und der chinesischen Kultur. Dies macht sich auch in der Bedeutung des Wortes Karate bemerkbar. So wird die Silbe Kara in ihren japanischen Wurzeln eigentlich als China übersetzt. Dies ist nach Ambach (2004, S.90) auch der Grund, warum in der Literatur häufig der ursprüngliche Wortsinn von Karate mit „(Kampf)Kunst aus China“ angeführt wird. Die Schriftzeichenbedeutung von China-Hand zu leere-Hand wurde erst 1936 auf

einer Konferenz hoher okinawanischer Karatemeister bestätigt und abgesegnet.  
(vgl. Binhack 1998, S.201)

Im Laufe der Zeit war die Inselgruppe um die Hauptinsel Okinawa sowohl unter chinesischer als auch unter japanischer Herrschaft. So wurde die Insel im Jahr 1906 von den Japanern durch den Satsuma Clan besetzt. Dieser Clan übte dabei in vielen Bereichen die Unterdrückung der okinawanischen Inselbewohnern aus. Die bekannteste Form dieser war, das Verbot des Tragens von Waffen, sowie die Ausübung jeglicher Kampfkünste. Diese Maßnahmen führten dazu, dass Kampfkünste im Verborgenen praktiziert wurden. Binhack (1998, S.199) fasst es folgendermaßen zusammen „Die Kampfkunstmeister gingen daraufhin in den Untergrund, lehrten und betrieben ihr ‚Te‘ im Verborgenen, organisierten sich in Geheimgesellschaften und kooperierten unter der Zielsetzung, die Besatzer zu bekämpfen.“ Genau dieses Waffenverbot, war einer der Gründe zur Weiterentwicklung der Kampfkunst Karate. Neben der waffenlosen Kampfkunst entwickelte sich in dieser Zeit auch das Kobudo. Hierbei wurden die einfachen bäuerlichen Arbeitsgeräte zu gefährlichen Waffen umgewandelt. Ein bekanntes Beispiel aus dem heutigen Alltag ist der Schlagstock, der von der Polizei eingesetzt wird. Dieser hieß ursprünglich Tonfa und war der Handgriff beziehungsweise die Kurbel eines Mühlsteins. Heutzutage erfreut sich Kobudo großer Beliebtheit und wird auch in vielen Karatevereinen zusätzlich zum üblichen Training praktiziert. Nach der Besetzung durch den Satsuma Clan wurde Karate weiterhin hauptsächlich im Verborgenen ausgeführt und war der breiten Öffentlichkeit Okinawas sowie außerhalb der Insel unbekannt. Dies änderte sich erst im Jahr 1903 als Karate der Öffentlichkeit vorgestellt und im Jahr 1905 unter gewissen Einschränkungen, wie zum Beispiel gefährlicher Techniken, sogar in den Lehrplan der Mittelschulen aufgenommen wurde. Diese Entwicklung unterstützte auch Gichin Funakoshi, welcher zu dieser Zeit als Schullehrer und Dichter tätig war.

### 5.2.2 Modernes Karate

Im Zeitraum von 1609 bis 1903 gibt es keinerlei schriftliche Nachweise über Karate, erst am Ende des 19. Jahrhunderts fanden sich vereinzelt mündliche

Hinweise über die Namensablösung von Tode (=China Hand) beziehungsweise Te zu Karate.

Vom modernen Karate wird in der Literatur meist ab Funakoshis Wirken in Japan geschrieben. Dieser führte im Jahr 1915 Karate erstmals der japanischen Öffentlichkeit vor. Da dies mit regem Interesse aufgenommen wurde, lies sich Funakoshi in Japan nieder und widmete sich seitdem nur mehr der Verbreitung des Karate in Japan. Daraufhin kamen auch viele weitere okinawanische Lehrmeister nach Japan und unterrichteten besonders an Universitäten ihre Auffassung des Karate. In dieser Zeit kam es zusätzlich zum Herauskristallisieren der vier großen Stile Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu. Funakoshi sah in diesen Stilgründungen für Anfängerinnen und Anfänger zwar ein Vorteil, jedoch für die Fortgeschrittenen erachtete er diese als einengend. Der Meister war Zeit seines Lebens für eine Einheit im Karate und wehrte jegliche Rivalitäten bezüglich unterschiedlicher Stilrichtungen vehement ab. Dieses Konkurrenzdenken zwischen den verschiedenen Stilen ist leider bis heute nicht verschwunden und führt oft zu unnötigen Auseinandersetzungen. (vgl. Lind 1992, S.170)

Auch Yoshitaka, Funakoshis Sohn hatte großen Einfluss auf die Weiterentwicklung der Kampfkunst. Yoshitaka war als Ausbildner beim Militär aktiv, an Tuberkulose erkrankt und betrieb Karate deswegen regelrecht fanatisch. Durch sein Wirken wurden viele Techniken beschleunigt und die Kampfkunst wurde mehr und mehr versportlicht. Mit diesem Fortschritt waren die meisten okinawanischen Meister, darunter auch Funakoshi selbst nicht einverstanden. Des Weiteren wurde auch das typisch japanische streng hierarchische Lehrsystem im Bereich des Karate umgesetzt. Dieses wird durch einen Sensei (=Meister), einen Sempai (=Meisterschüler) und einen Kohei (=regulärer Schüler) repräsentiert. Das System den „Meister als einen Halbgott und den Anfänger als eine Art Untermenschen anzusehen“ (Binhack 1998, S.202) wurde besonders von den okinawanischen Traditionalisten als nicht erstrebenswert angesehen.

In der Nachkriegszeit wurden von den amerikanischen Besatzern das Verbot ausgesprochen, jegliche Budokünste zu praktizieren. Damit sollte verhindert werden, dass kriegerisch-nationalistisches Verhalten gefördert wird. Bezuglich

Karate wurde aus zweierlei Gründen eine Ausnahme gemacht. Einerseits waren die Besatzer selbst am Erlernen der Kunst interessiert und andererseits argumentierte man damit, dass Karate seine ursprünglichen Wurzeln in China hat. Durch die auf Okinawa stationierten amerikanischen Soldaten erlangte die Kampfkunst Karate auch in Amerika an Bekanntheit. Außerdem wanderten viele Okinawaner ab den 1950er Jahren sowohl in die USA, besonders auf die Hawaiianischen Inseln, sowie nach Kalifornien und Europa aus und verbreiteten dort ihr Wissen über die Budokunst. (vgl. Binhack 1998, S.203)

Karate als Wettkampfsport mit den Disziplinen Kata und Kumite sowie die sportwissenschaftliche Erforschung wurde von dem Sportprofessor Masatoshi Nakayama eingeführt und gefördert. Dieser Nachfolger Funakoshis erschuf außerdem ein umfangreiches Regelwerk, was ein weiterer Grund dafür war, dass sich Karate als Kampfsportart schnell weltweit verbreitete.

In Österreich wurden im Jahr 1965 von den zwei Deutschen Peter Land und Bernd Zimmermann sowie dem Wiener Karl Neveceral einerseits der erste Karateverein gegründet und andererseits der Österreichische Karatebund, welcher bis heute der einzige von der Bundessportorganisation Österreich anerkannte Karateverband ist. (vgl. Pakosta 2015, S.22)

### **5.3 Kurze Beschreibung der Sportart Karate und Regelwerk**

In diesem Abschnitt wird eine kurze sportive Beschreibung der Kampfsport Karate durchgeführt, damit auch für den Laien verständlich wird, wie dieser Sport überhaupt aussieht und wie ein Training beziehungsweise in weiterer Folge ein Wettkampf gestaltet wird. Es wurde in diesem Abschnitt bewusst die Bezeichnung Karate ohne die zusätzliche Endung -do gewählt, um auf den kompetitiven Charakter aufmerksam zu machen. Besonders im Zweikampf gibt es eine Vielzahl von Regelungen bezüglich der Punktewertung. Da diese aber größtenteils für diese Diplomarbeit irrelevant sind, wird nur auf die wesentlichen Punkte eingegangen, um einen relevanten Überblick zu verschaffen.

Im Karatetraining beziehungsweise bei einem Wettkampf tragen alle Karateka einen weißen Kampfanzug, welcher Gi genannt wird. Damit sollte ursprünglich jegliche Klassendifferenzierung, die im mittelalterlichen Japan üblich war, aus-

der Welt geschafft werden. Diese positive Entwicklung im Dojo verdanken wir vor allem Gichin Funakoshi, der dies ziemlich bald nach seiner Ankunft in Japan einföhrte. Im Karate sind alle gleich, völlig unabhängig welche Position sie in der Gesellschaft einnehmen oder welcher Nationalität sie angehören. Der Gi setzt sich aus einer Hose (=jap. Zubon) und einem Oberteil (=jap. Uwagi) zusammen und wird bei der Hüfte durch einen Gürtel, den so genannten Obi, der den Fortschrittsgrad anzeigt, zusammengehalten. (vgl. Lind 2007, S.93) Wettkämpferinnen und Wettkämpfer tragen außerdem entweder einen Kata- oder einen Kumite-Gi. Dieser unterscheidet sich aber hauptsächlich in der Stärke beziehungsweise Steifigkeit des Materials, wobei der Gi im Kumite leichter und weicher ist als ein Kata-Gi.

Im Karate gibt es, wie auch in vielen anderen Kampfsportarten, ein Gürtelrangsystem. Dieses teilt sich in neun farbige Kyu-Grade (Schülerstufe) sowie zehn schwarze Dan-Grade (Meisterstufe) auf und wurde laut Lind (1996, S.179) im Jahr 1926 von Gichin Funakoshi im Karate eingeföhrt. Anfängerinnen und Anfänger tragen zu Beginn einen weißen Gürtel, den 9.Kyu, danach folgen die restlichen Kyu-Grade in den Farben gelb, orange, grün, blau, violett und drei braunfarbige Gürtel. Die Kyu-Grade werden außerdem in eine Unterstufe, 9.-4. Kyu und eine Oberstufe, 3.-1. Kyu unterteilt. Danach folgen die Schwarzgurte, angefangen beim 1. Dan bis hin zum 10. Dan. (vgl. Lind 1996, S.426)

Das Karatetraining findet in einem so genanntem Dojo statt. Hierbei gilt es zu erwähnen, dass der Begriff Dojo ursprünglich aus dem Buddhismus stammt und dort einen „Ort der Selbstfindung und der Meditation“ (Lind 1996, S. 209) darstellte. Erst später bezeichnete man den Raum, in welchem Kampfkünste ausgeübt wurden, so. Wörtlich übersetzt meint diese Bezeichnung den „Ort, an dem der Weg geübt wird“ (Lind 2007, S.89). Damit ist gemeint, dass dieser Raum weit mehr als nur ein einfacher Trainingsraum, sondern vielmehr „ein heiliger Ort, den man auch ‚Raum der Erleuchtung‘ nennt“ (Lind 2007, S.89), ist. Man kann diese Stätte mit einem Tempel vergleichen, den man betritt, um Künste gelehrt zu bekommen, seinen Charakter weiterzuentwickeln, zu trainieren oder auch einfach um zur Ruhe zu kommen. (vgl. Zwecker 2003, S.18) Betritt man den Dojo tut man dies mit reinem Geist, dies bedeutet, dass

man alle Sorgen und Probleme hinter sich lässt und sich mit voller Konzentration auf das Üben einlässt. Außerdem ist es selbstverständlich, dass man sich an die jeweiligen Dojo - Regeln, also bestimmte Verhaltens- und Umgangsformen, hält. Dazu gehört auch, dass man sich sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen des Dojo und bei der allgemeinen Begrüßung und Verabschiedung verneigt. Diese Verbeugung ist als Zeichen der Achtung und des gegenseitigen Respekts zu sehen.

In einem traditionellen Dojo gehört auch das Reinigen des Raumes zur Etikette und wird als selbstverständlicher Akt der Übenden angesehen. Auch befindet sich in diesen alten Räumlichkeiten oftmals ein Schrein, welcher symbolisieren soll, dass der Dojo nicht nur der rein körperlichen Tätigkeit gewidmet sein soll, sondern besonders auch „den höheren Werten und Tugenden des Weges“ (Lind 2007, S.92).

Die Sportart Karate setzt sich aus folgenden drei großen Bereichen zusammen: dem Kihon, der Kata und dem Kumite. Lind (1996, S. 440) schreibt in diesem Zusammenhang über den „Kreislauf von Kata, Kihon, Kumite“. In nachstehender Abbildung wird dieser Kreislaufprozess anschaulich dargestellt:

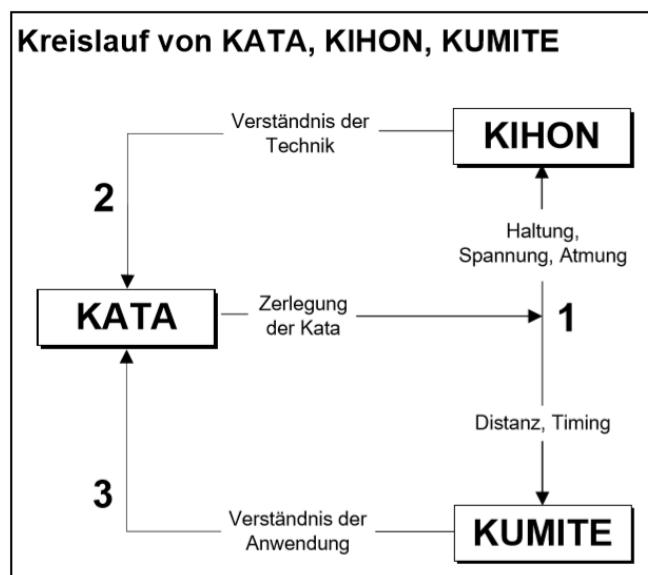


Abbildung 6: Kreislauf: Kata, Kihon, Kumite (Lind 1996, S.440)

### 5.3.1 Kihon

Der Begriff Kihon setzt sich aus den Silben Ki und Hon zusammen. Ki wird dabei mit Kraft sowie Energie und Hon mit Basis beziehungsweise Ursprung

übersetzt. Das japanische Wort wird ins Deutsche mit Grundschule übersetzt und meint damit die Grundtechniken der jeweiligen verschiedenen asiatischen Kampfsportarten. (vgl. Lind 1996, S.470) Zu diesen Basistechniken zählen unter anderem verschiedene Stellungen, Haltungen, Abwehr-, Stoß-, Schlag-, Fuß- und Wurftechniken. Im Kihon lernen die Kampfsportler und Kampfsportlerinnen alle Techniken kennen und üben diese möglichst präzise und kraftvoll auszuführen. Um in weitere Folge in den Bereichen Kumite und Kata (siehe Kap.5.3.2 und 5.3.3) erfolgreich zu sein, ist es für Karateka wichtig im Kihon eine gute technische sowie athletische Basis aufzubauen.

Da in der Kata häufig Techniken nur einseitig durchgeführt werden, soll im Kihon außerdem die Beidseitigkeit gefördert werden. (vgl. Lind 1996, S.472) Im Kihon gibt es weitere Unterteilungen, wie zum Beispiel in das Kihon-kumite sowie das Kihon-waza. Ersteres sind Grundübungen, die man mit einer Partnerin oder einem Partner einstudiert und übt, zweiteres sind die Übungen, die man allein trainiert. (vgl. Lind 1996, S.471) Das Kihon-kumite stellt eine wichtige Grundlage für den freien Kampf dar, da hier die Vorstellung von Timing und Distanz langsam aufgebaut wird. Im Kihon werden die Stellungen und Techniken im Vor- und Rückwärtsgehen geübt. Die wichtigsten Grundelemente im Kihon stellen laut Lind (1996, S.104) Formgenauigkeit, Automation, Kombination, Raumorientierung, Schrittfolgen, Zielgenauigkeit und Energiestudien dar. Unter Energiestudien ist der japanische Ausdruck Kime gemeint. Ein Karateka, der eine Technik mit Kime ausführt, tut dies unter „Zusammenwirken der körperlichen und geistigen Kraft in einer Handlung.“ (Lind 1996, S.473) In Abbildung 7 sieht man Karateka verschiedenen Alters und Könnens beim Training des Kihon.



Abbildung 7: Karateka beim Kihontraining (Karate-Austria HP, 2019a)

### 5.3.2 Kata

Die japanische Bezeichnung Kata wird mit Form oder Gestalt übersetzt. Teruyuki Okozaki und Milorad Stricevic (1998, S. 328) definieren Kata mit folgenden Worten: „Die Kata ist eine vorgeschriebene Übung, die aus einer Abfolge von Stellungen, Blocks, Angriffs- und Rückzugsbewegungen besteht. Sie stellt einen Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner dar. Schnelligkeit, Kraft, Flexibilität und Rhythmus sind Schlüsselfaktoren bei der Ausführung einer Kata.“ Wie auch in vielen anderen Sportarten stellt der Rhythmus einen sehr wichtigen Faktor dar. Der ständig wechselnde „Rhythmus bei der Kata steht in enger Beziehung zu der Idee, daß (imaginäre) Gegner aus allen Richtungen angreifen, deren Angriffe abgewehrt und Gegenangriffe geführt werden müssen.“ (Okazaki & Stricevic 1998, S.329)

Jede Kata folgt einem bestimmten Schrittdiagramm, einer „Bodenlinie [...] die den Verlauf der Bewegungen und Richtungsänderungen der Kata symbolisiert.“ (Lind 1996, S. 222) Der japanische Ausdruck für dieses Schrittdiagramm nennt sich Embusen. Je nach Schwierigkeitsgrad der Kata ist auch das Embusen unterschiedlich herausfordernd aufgebaut. Zum Beispiel hat das Embusen vieler Grundkatas in den verschiedensten Stilen die Form eines römischen Einsers. Ein interessanter Punkt in diesem Kontext ist jener: In der Stilrichtung Shotokan beginnt und endet jede Kata bei demselben Punkt. Damit soll laut Lind (1996, S.222) Folgendes unterstrichen werden: „Im ewigen Prozeß des Werdens und Vergehens geht nichts verloren, das eine entsteht aus

dem anderen im vollkommenen Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, im ewigen Rhythmus der Natur, in dem alles gebunden ist.“

In der offiziellen Kata- Liste der World Karate Federation sind mittlerweile über hundert Katas, aus den vier großen Stilrichtungen Shotokan, Gojuryu, Shitoryu und Wadoryu, aufgelistet, welche bei nationalen und internationalen Turnieren vorgeführt werden dürfen. (vgl. WKF 2019, S.37) Neben diesen vier großen Stilrichtungen gibt es noch unzählbar viele weitere Stile großer Meister, die mehr oder weniger bekannt sind und sich demnach auch größerer beziehungsweise kleinerer Anhängerschaft erfreuen. Jeder dieser Stile hat eine Vielzahl an eigenen Katas, jedoch gibt es auch eine große Anzahl an Katas, die es in mehreren Stilen gibt und nur marginale Unterschiede aufweisen. Für den Laien mögen diese höchstwahrscheinlich unbemerkt bleiben, erfahrene Karateka aber, besonders jene die auch offen für „fremde“ Stilrichtungen sind, können meist sofort erkennen, aus welchem Stil eine Kata ist. In Abbildung 8 man eine junge österreichische Kata- Sportlerin, welche im Wettkampf die Kata mit dem Namen Suparinpei ausführt.



Abbildung 8: Katasportlerin im Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019b)

Binhack (1998, S.219) nennt vier unterschiedliche Funktionen, die er einer Kata zuschreibt, welche ihre Zweckmäßigkeit vor allem auch im Sinne der Überlieferung erklären und so ihren Stellenwert im Karate rechtfertigen:

1. Einerseits unterstützten Katas die Meister bei der Weitergabe an ihre Schüler bei „der Zusammenfassung, Systematisierung und der Überlieferung verschiedener Techniken unter jeweils unterschiedlicher

Schwerpunktsetzung“ (Binhack 1998, S.219). Da diese ohne schriftliche Belege geschah, waren Katas notwendig, um sich die unterschiedlichsten Techniken und Stellungen eines bestimmten Stils genau einzuprägen.

2. Dadurch, dass Karate zeitweise im Geheimen praktiziert wurde und durch die ständigen Streitereien zwischen den verschiedenen Stilrichtungen, kam es laut Binhack (1998, S.219) „zu zahlreichen Verschleierungen, Stilisierungen und Umformungen von Techniken und deren Bedeutungen“. Außerdem führten die unterschiedlichen Stile dazu, dass es für ein und dieselbe Technik mehrere Möglichkeiten zur Anwendung gab. Für Anfängerinnen und Anfänger mag sich diese Vielfalt noch nicht so eröffnen, jedoch Fortgeschrittene sehen das Potenzial, welches sich hinter den verschiedenen Techniken verbirgt. Somit wird von den Karateka einerseits verlangt, dass sie beim Üben und bei der Weitergabe der Katas die festgelegten Techniken genau erlernen und die Reihung befolgen, aber andererseits wird auch eine „hohe geistig-körperlich Flexibilität in ihrer Anwendung gefordert“ (Binhack 1998, S.219).
3. Als dritten und wesentlichen Nutzen zählt Binhack (1998, S.220) die Verbesserung des Raumgefühls, der Dynamik sowie der Präzision und des Rhythmus der Techniken, durch das Trainieren verschiedener Katas. Des Weiteren trägt das Üben der Katas auch zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten, der Geschicklichkeit und Fokussierung der Sportlerinnen und Sportler bei. Lind (1991, S.44) schreibt in diesem Zusammenhang Katas zusätzlich auch psychologische, gesundheitliche und spirituelle Aspekte auf Grund der chinesischen Tradition zu, welche den Uneingeweihten oftmals nicht oder nur schwer zugänglich sind.
4. Als vierte und letzte Funktion nennt Binhack (1998, S.220,221) die Ästhetik. Diese folgt einerseits Harmoniekriterien „einer traditionellen Schönheitsästhetik“ (Binhack 1998, S.220) andererseits werden die dahinterliegenden Möglichkeiten der Anwendung und auch die damit zusammenhängenden philosophisch- religiösen Lehren aufgezeigt.

Die Anwendung der Techniken aus einer Kata nennt sich Bunkai, was übersetzt so viel wie „Aufgliederung, Analyse und Studium der Kampfkunstsysteme“ (Lind 1996, S.129) bedeutet. Hierbei wird die Kata in ihre Einzelteile zerlegt und verschiedene Technikkombinationen zum tieferen Verständnis geübt. Eben dieses ist wichtig, um eine Kata glaubhaft vorzuführen. Ist der Sportlerin oder dem Sportler nicht klar, was mit den Techniken bezweckt werden sollte, stellt ihre oder seine Darbietung einer reine Bewegungsabfolge dar, die nicht ein Können im Sinne des Karate zeigt. Salopp gesagt wäre dies bloß sinnloses „in der Luft herumgefuchtel“. Wolf-Dieter Wichmann (2001, S.138) schreibt in diesem Zusammenhang „ein wirkliches Katatraining findet nur dann statt, wenn sich der Ausführende die reale Situation, zu der seine Techniken passen, vorstellt, verinnerlicht. Und mit dem Grad seiner Verinnerlichung wächst die Ausstrahlung und Kompetenz seines Kavatorags.“ Auch Roland Habersetzer (2009, S.221) betont die Wichtigkeit der Wechselwirkung zwischen der Präsentation und dem Verständnis der Kata. In Abbildung 9 sieht man einen Ausschnitt des japanische Damenteam bei der Präsentation ihrer Bunkai.



Abbildung 9: Katasportlerinnen beim Bunkai (Inside the games HP, 2019)

### 5.3.3 Kumite

Mit Kumite ist der Kampf mit einer Partnerin oder einem Partner gemeint, der sich aus dem komplexen Bunkai entwickelt hat. Laut Lind (1996, S.513) unterscheidet man „mehrere Arten der Partnerübung, die sich jedoch alle aus

dem Bunkai [...] ableiten und sich von einfach bis schwierig in verschiedenen Formen entwickeln.“ Die zwei großen Gruppen, in die sich das Kumite aufteilt heißen Yakusoko- Kumite sowie Jiyu- Kumite. Im ersten werden Techniken mit einer Partnerin oder einem Partner geübt, die vorgegeben sind. Im Jiyu- Kumite dagegen können die Techniken frei gewählt werden. (vgl. Lind 1996, S.513) Es wird auch häufig eine Unterteilung in das so genannte traditionelle Kumite sowie das Sportkumite gemacht. Dabei geht es im Sportkumite darum, möglichst korrekte und präzise Techniken zu erlernen, um damit im Wettkampf erfolgreich Punkte zu erzielen. Hierbei ist die einwandfreie technische Ausführung unbedingt von Nöten. Das richtige Timing und die notwenige Distanz sind essenziell um die Partnerinnen und Partner im Wettbewerb nicht zu verletzen. Im traditionellen Kumite geht es jedoch darum, Techniken so zu erlernen, dass sie zur Selbstverteidigung eingesetzt werden können. Im Gegensatz zum Sportkumite sollen hier die Techniken dazu dienen, sich selbst zu schützen und so ausgeführt werden, dass man sich einerseits nicht verletzt und sie andererseits möglichst effektiv und kampfnah sind. (vgl. Pakosta 2015, S.20) In den folgenden zwei Abbildungen sieht man, jeweils mit dem blauen Gürtel, die österreichische Spitzenathletin Bettina Plank, wie sie einerseits einen Fauststoß und andererseits eine Fußtechnik auf den Kopf ausführt.



Abbildung 10: Kumitekämpferinnen beim Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019c)



Abbildung 11: Kumitekämpferinnen beim Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019d)

Im Folgenden werden die wichtigsten Punkte aus dem Reglement behandelt:

Im Zuge der Vorbereitungen für die ersten, und leider auch vorläufig letzten für die Kampfsportart Karate, olympischen Spiele 2020 in Tokyo, gab es in Hinblick darauf in den letzten Jahren viele Veränderungen und Anpassungen im Regelwerk. Alle Bewerbe werden in Frauen und Männer unterteilt. Folgende Ausführungen beziehen sich vor allem auf die Allgemeine Klasse, in der man in der Kata ab 16 Jahren und im Kumite ab 18 Jahren starten darf. In den Kinder- und Jugendbewerben gilt ein altersadäquates Regelwerk. Im Kata-Bewerb wurde das frühere K.O.-System mit Flaggen von einem Punktesystem, welches sich in Technik (70%) - sowie Athletikpunkte (30%) gliedert, abgelöst. Hierbei zeigen die Karateka, die in Pools zu jeweils acht Personen aufgeteilt sind, ihre gewählte Kata auf einer Mattenfläche vor und werden von sieben Kampfrichterinnen und/oder Kampfrichtern bewertet. Im Anschluss daran werden jeweils die niedrigste und die höchste Bewertung gestrichen, die restlichen werden zusammengezählt. Je nach Anzahl der Sportlerinnen und Sportler steigen pro Pool höchstens vier Karateka in die nächste Runde auf. Dieses Prinzip wiederholt sich so lange bis nur mehr die vier Finalisten über sind, welche um die Plätze Gold, Silber und zweimal Bronze kämpfen. In jeder Runde muss eine unterschiedliche Kata gezeigt werden, man darf also keine wiederholen. Die Mattenfläche, genannt Tatami ist quadratisch wobei die Seitenlängen jeweils acht Meter betragen. Außerdem gibt es eine Sicherheitszone von einem zusätzlichen Meter auf jeder Seite. Die Tatami ist

im Kata-Bewerb prinzipiell einfärbig, mit Ausnahme des Außenrandes, der eine andere Farbe hat. Das Kampfgericht (siehe Judges Abbildung 12) sitzt in Blickrichtung zu den Wettkämpferinnen und Wettkämpfern, an einer Seitenlänge.

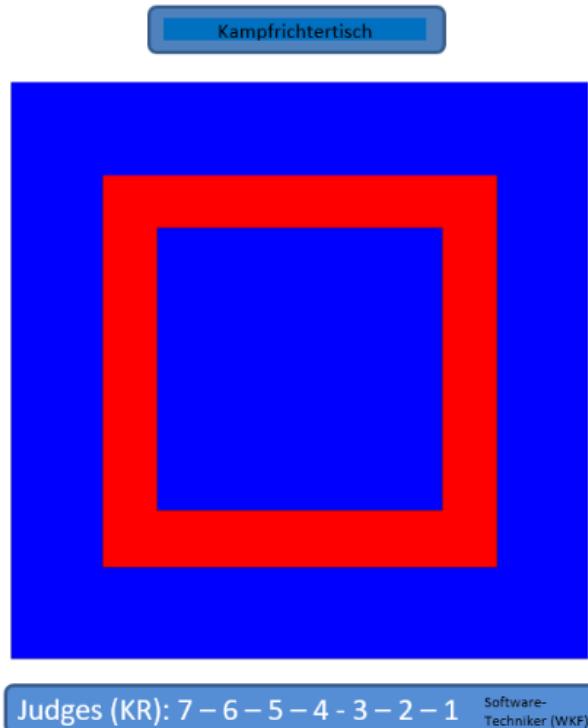


Abbildung 12: Skizze der Karatekampffläche (Wiesböck 2019, S.65)

Das Kampfgericht verteilt die Punkte nach folgenden Bewertungskriterien: Bei der technischen Ausführung wird auf die korrekten Stände, Techniken, Übergangsbewegungen sowie das optimale Timing geachtet. Außerdem fließen die richtige Atmung und der Fokus in die Bewertung mit ein. Der Aspekt der Atmung ist deswegen explizit aufgelistet, da Karateka häufig versuchen ihre Techniken kraftvoller wirken zu lassen, indem sie diese mit zu lauter und unnatürlicher Atmung unterstützen. Bei der Bunkai wird zusätzlich zu eben genannten Punkten auch die Kontrolle und die Konformität mit der Kata bewertet. In Bezug auf die Bewertung im athletischen Bereich nennt der Österreichische Karatebund Kraft, Schnelligkeit sowie Gleichgewicht. (vgl. Österreichischer Karatebund Karate Wettkampfregeln 2019, S.44)

Im Kata-Team-Bewerb zeigen drei Karateka in einer Dreiecksformation aufgestellt möglichst synchron und technisch präzise eine Kata vor. Auch hier wird, wie im Einzelbewerb, vom Kampfgericht eine Punktewertung vergeben,

allerdings muss bei den Medaillenkämpfen zusätzlich eine Bunkai, also die Anwendung, vorgeführt werden. Diese Bunkai wird von den Karateka im Vorfeld frei zusammengestellt und eingeübt und sollte möglichst authentisch und kampfnah sein. Sportakrobatische Elemente, wie Salti oder Ähnliches, welche zwar für das Publikum eine gute Show liefern, jedoch nichts mit Karate zu tun haben, sollten dabei unterlassen werden. Bei den Olympischen Spielen in Tokyo 2020 wird der Kata-Team-Bewerb leider nicht durchgeführt. In der folgenden Abbildung 13 sieht man ein Kata- Herren Team in Aktion.



Abbildung 13: Katasportler bei Präsentation einer Teamkata (CDN Japan times, 2019)

Im Kumite gibt es sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern unterschiedliche Gewichtsklassen. In diesen kämpfen die Sportlerinnen und Sportler üblicherweise in einem K.O.-System, mit Trostrunde. Das heißt, dass die Kämpferinnen und Kämpfer in Pools aufgeteilt sind und gegeneinander kämpfen. Verliert man einen Kampf, ist es mit dem Wettkampf vorbei, allerdings haben diejenigen Karateka, deren Gegnerin oder Gegner es bis ins Finale geschafft haben, noch die Chance, über die Trostrunde eine Bronzemedaille zu gewinnen. Im Laufe der Veränderungen wurde auch die Kampfzeit, sowohl bei den Damen als auch bei den Herren, auf drei Minuten fixiert.

Im Kumite wird neben dem Gi auch verpflichtend eine rote beziehungsweise eine blaue Schutzausrüstung getragen. Zu dieser zählen: Faustschützer, Fuß- und Schienbeinschützer, Zahnschutz, Körperschutz (für den Rumpf) und

zusätzlich für die Sportlerinnen auch ein Brustschutz. Außerdem tragen viele männliche Athleten einen Tiefschutz. In einer Paarung trägt immer die erstaufgerufene Person die rote Ausrüstung sowie einen roten (=jap. Aka) Gürtel und die andere Person die Blaue (=jap. Ao). Dies ist deswegen wichtig, weil das Kampfgericht jeweils rote und blaue Flaggen zur Bewertung der Techniken in den Händen hält. Das Kampfgericht besteht aus einer Hauptkampfrichterin oder einem Hauptkampfrichter sowie vier Seitenkampfrichterinnen oder Seitenkampfrichter und einem Obmann oder einer Obfrau. Erstere bewegen sich während dem Kampf mit den Karateka mit, die restlichen Kampfrichter und Kampfrichterinnen sitzen in den vier Ecken der Kampffläche und halten eine rote und eine blaue Flagge in den Händen. Auch im Kumite-Bewerb kämpfen die Karateka auf einer Mattenfläche. Diese ist wie in der Kata quadratisch und einfärbig, nur mit dem Unterschied, dass in der Mitte der Fläche jeweils zwei Matten umgedreht, also mit der roten Seite nach oben aufgelegt werden. Auf diesen zwei Flächen stehen sich die Kumite-Kämpferinnen und Kämpfer immer zu Beginn und während einer Kampfunterbrechung gegenüber.

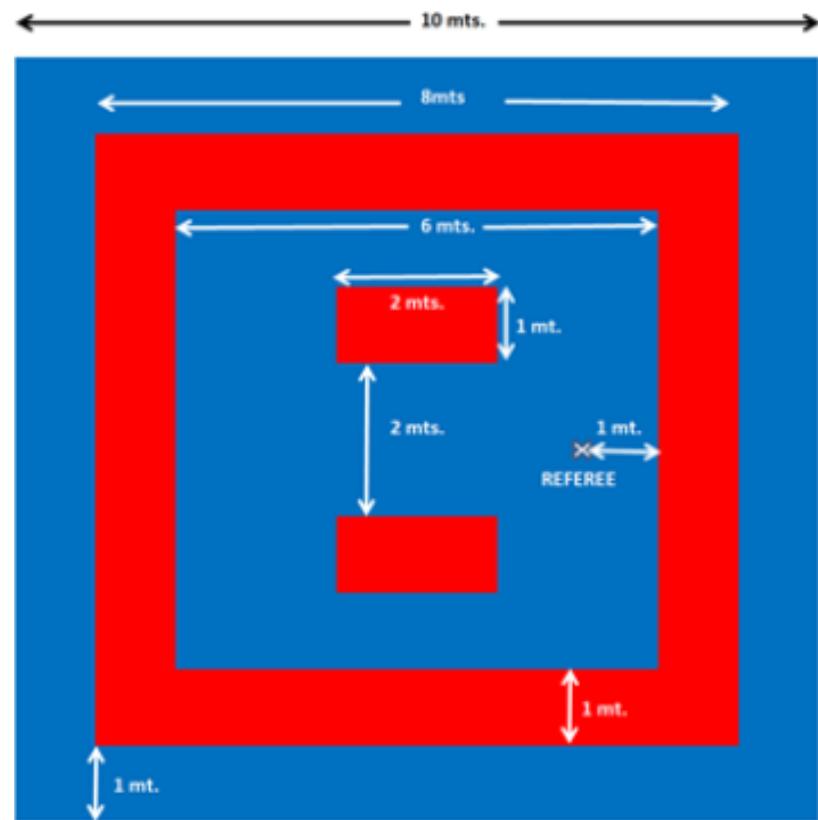


Abbildung 14: Skizze der Kumitekampffläche (Wiesböck 2019, S.64)

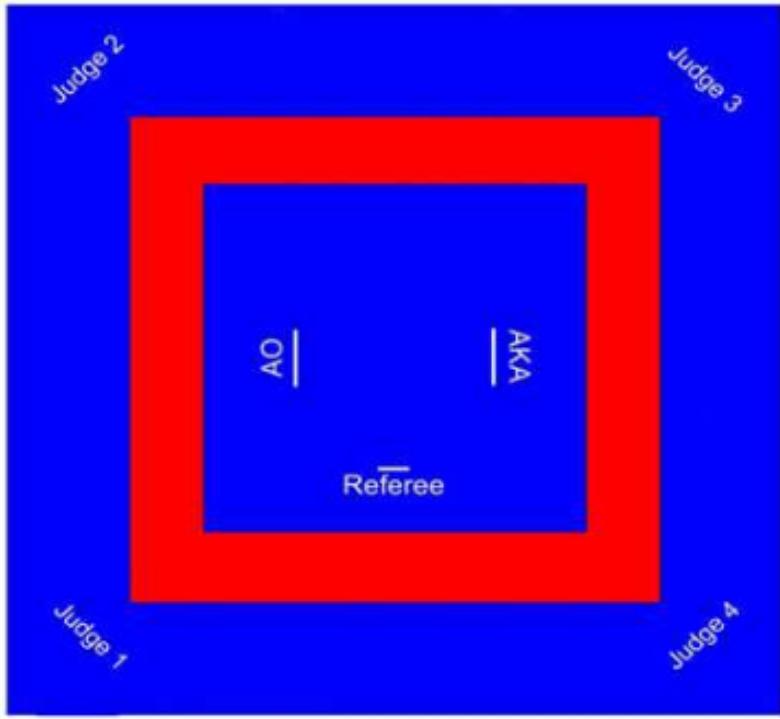


Abbildung 15: Position des Kampfgerichts auf der Kumitekampffläche (Wiesböck 2019, S.64)

### 5.3.4 Zwischenresümee

Nach dieser kurzen Gegenstandsbeschreibung wird klar, warum Lind von einem Kreislaufprozess schreibt (siehe Kap. 5.3). Im Kihon erlernt man die Grundtechniken, die man in der Kata sowie im Kumite benötigt. Durch das gemeinsame Üben mit anderen, stellt sich meist ein Gefühl der Zusammenhörigkeit, aber auch ein Konkurrenzstreben ein, was dazu führt, dass man noch genauer und kraftvoller die verschiedenen Übungen ausführen möchte. Sind die Übenden, aus irgendeinem Grund in der Kata oder im Kumite mit einer Technik (-kombination) überfordert, können sie wieder einen Schritt zurück gehen und diese im Kihon so lange gesondert üben und wiederholen, bis die Karateka wieder genügend Sicherheit erlangen, um diese auch in der Kombination beziehungsweise im Kampf anzuwenden. Aber auch beim Erlernen neuer Katas ist das konzentrierte Üben der Techniken und Stellungen im Kihon unerlässlich. Hierbei gilt es zu erwähnen, dass die reine Wiederholung einer gleichen Technik nicht unbedingt zu einer Verbesserung führt. Vielmehr sollte jede einzelne neue Wiederholung als Chance gesehen werden, sich dem Ideal der Technik zu nähern. Dazu braucht es ein hohes Maß

an Konzentration, Aufmerksamkeit, aber auch Willenskraft, Geduld und Anstrengungsbereitschaft. (vgl. Binhack 1998, S.222f.)

Um ein tieferes Verständnis für die Techniken und deren Anwendung aufzubringen sowie den Sinn dahinter zu verstehen, sind für den Karateka alle drei Bereiche von hoher Bedeutung. Das so genannte Shu-Ha-Ri-Prinzip, welches ursprünglich aus der alten Fechtkunst stammt, beschreibt diese dreiteilige Verbindung auch in Bezug auf die Lehrmethodik, zutreffend. (vgl. Binhack 1998, S.222)

Die erste Stufe, nämlich Shu steht für das spontane und oberflächliche Kennenlernen einer Technik. Diese ist zu diesem Zeitpunkt tatsächlich nur eine Technik und nichts Weiteres. Übersetzt bedeutet Shu „Gehorsam gegenüber der Tradition“ (Lind 1996, S.800). Man kann diese Stufe mit einem Kind vergleichen, das übliche Gesetze und Verhaltensregeln lernen muss, um sich schlussendlich frei in einer Gesellschaft etablieren zu können. In Bezug auf das Karate befindet sich die Anfängerin oder der Anfänger auf der Shu Stufe. Die Karateka müssen ihren Trainerinnen und Trainern Vertrauen entgegenbringen, die vorgegebenen Techniken lernen und sich an die Regeln halten. Gichin Funakoshi formuliert diese gewünschte vorurteilsfreie Verhaltensweise auch in einen seiner Prinzipien (siehe Kap. 5.4 Regel Nummer 17).

Die darauffolgende Stufe Ha stellt die „Aus-ein-ander-setzung“ mit den Lerninhalten“ (Binhack 1998, S.223) dar. Diese Stufe ist gekennzeichnet durch das Ende des reinen Formen- beziehungsweise Techniklernens. Lind (2007, S.260) fasst diese Ebene in folgenden Worten zusammen: „Auf dieser Stufe ist der Übende kein Anfänger mehr. Er beherrscht die Technik, doch nun muß er sich darum bemühen, zu seinem persönlichen Stil zu finden.“ In der vorherigen Stufe wurden die verschiedenen Formen vorurteilsfrei erlernt, nun ist es essenziell, diese tatsächlich zu verstehen und im gegebenen Fall auch kritisch zu hinterfragen. Wenn man hierbei nochmals den Vergleich zum Kind heranzieht, wäre diese Stufe, jene in der sich das Kind langsam zu einem Erwachsenen entwickelt. Die jungen Erwachsenen lernen Selbstverantwortung für ihre Taten und ihre Handlungen zu übernehmen und sich auch dementsprechend zu verhalten. Das Reifen der Persönlichkeit ist hier ein entscheidender Faktor, um nicht als Opfer des Systems, das andere Menschen

aufbauen, zu enden. Damit ist gemeint, dass Menschen sich von der Abhängigkeit der Meinungen anderer loslösen sollen, um sich auf dem Weg nach Streben zur Selbstverwirklichung, zu einem selbstständigen Individuum entwickeln zu können. (vgl. Lind 2007, S.260,261)

Die dritte und letzte Stufe dieser Lehrmethodik, nämlich Ri, beschreibt das Überschreiten der Wirklichkeitsillusion, also die Fähigkeit zur Transzendenz. Die Grenzen von Erfahrung sowie Bewusstsein müssen durchdrungen werden, um das Ich von seinen Fesseln zu lösen. Binhack (1998, S.223) beschreibt diesen Entwicklungsschritt folgendermaßen: „Die Stufe der erfolgreichen Integration der Lerninhalte in das eigene psychophysische System unter Wiedererlangung ursprünglicher Spontanität und Unbefangenheit.“ Die Techniken, die man trainiert, sind zwar dieselben geblieben, doch der Karateka hat sich als Mensch verändert und weiterentwickelt.

#### **5.4 Ethische und philosophische Hintergründe**

„Das höchste Ziel im Karate ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters“- diese berühmte Aussage von Gichin Funakoshi beschreibt eindrucksvoll, was seines Erachtens das eigentliche Bestreben hinter der reinen sportlichen Ertüchtigung sein sollte. Eben genannter hinterließ der Karatewelt nach seinem Tod zwanzig Prinzipien, welche er gegen Ende seines Lebens aufgestellt hatte. (vgl. Lind 2007, S.9) Diese Verhaltensregeln, oder auch Dojoregeln genannt, sollen Karateka in allen Entwicklungsstufen unterstützen und die Konzentration auf die spirituellen Aspekte der Kampfkunst lenken. Sie sollen einerseits Anfängerinnen und Anfängern einen Bezugsrahmen bieten und andererseits Fortgeschrittenen als immerwährender Leitfaden fungieren, um ein tieferes Verständnis für das Gelernte aufzubauen. Dabei gilt es zu erwähnen, dass sich diese Regeln nicht nur auf den Dojo oder das Karate an sich beziehen, sondern vielmehr eine Unterstützung in der stetigen Entwicklung des Charakters darstellen sollen. (vgl. Funakoshi 2007, S.11)

Je nachdem auf welche Quelle man sich stützt, findet man unterschiedliche Formulierungen und Übersetzungen, jedoch ist die Grundidee dahinter stets dieselbe. Im Folgenden sind eben genannte Leitsätze aufgelistet wie Lind

(2007, S.9, 10) sie in seinem Werk, „Budo- der geistige Weg der Kampfkünste“, nennt:

1. „Karate-dō beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.“

Die erste Regel macht sich vor allem in kleinen Ritualen bemerkbar. So verneigt man sich sowohl vor dem Betreten und als auch beim Verlassen des Dojo. Des Weiteren beginnt und endet jede Kata und jede Partnerübung mit einer Verbeugung. Diese Verbeugung drückt nicht nur Respekt und Höflichkeit gegenüber anderen aus, sondern auch die Achtung vor sich selbst. Fehlt dieser respektvolle Umgang verkörpern Kampfkünste nicht mehr als rohe Gewalt und haben keinen weiteren wertvollen Gehalt.

2. „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.“

Besonders das zweite Prinzip mag für den Laien paradox erscheinen. Einerseits wird geschrieben, dass es im Karate keinen ersten Angriff gibt, andererseits sind Schläge und Tritte zentrale Elemente jeder Kata beziehungsweise jedes Kumite-Kampfes. Doch wenn man zum Beispiel die ersten Techniken jeder Kata genauer betrachtet, wird man feststellen, dass jede Kata mit einem Block, also einer Verteidigungstechnik beginnt. Dies soll nochmals zum Ausdruck bringen, dass Karate als Selbstverteidigung genutzt und nicht als Möglichkeit missbraucht werden soll, jemanden wahl- und grundlos anzugreifen. Nur wenn Leib und Leben in Gefahr sind, hat man das Recht sich mit Hilfe von Karate zu verteidigen.

3. „Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.“

In der waffenlosen Kampfkunst Karate sagt man häufig, dass die Ausübenden ihre Hände und Füße als Schwerter gebrauchen sollen. Auch wenn dies überspitzt klingen mag, so darf man die Kampfkunst mit ihren tödlichen Tritten, Stößen und Schlägen nicht unterschätzen. Deswegen dürfen diese auch niemals ungerechtfertigterweise eingesetzt werden. Karateka müssen stets Hüter der Gerechtigkeit sein. (vgl. Funakoshi 2007, S.31)

4. „Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.“

Dieses Prinzip besagt, dass man zuallererst über die eigenen Schwächen und Stärken Kenntnis haben muss, bevor man sich mit denjenigen der Kontrahentinnen und Kontrahenten auseinandersetzt. Hierbei ist eine kritische Betrachtungsweise wichtig und man sollte sich nicht von Selbstüberschätzung und Hochmut zu Fehlurteilen verleiten lassen.

5. „Intuition ist wichtiger als Technik.“

In Zusammenhang mit dieser Regel gibt Funakoshi unterschiedliche Gleichnisse, welche darauf abzielen zu erklären, dass die geistige und mentale Entwicklung eines Karateka über der technischen Kompetenz dieser steht. Man kann noch so gute technische Fähigkeiten haben, doch bringen diese keinen großen Nutzen, wenn die geistige Entwicklung verkümmert ist.

6. „Befreie deinen Geist.“

Funakoshi (2007, S.46) schreibt hierzu „häufig üben Anfänger zu viel Selbstkontrolle aus. Sie misstrauen der Idee, ihren Geist zu öffnen und frei umherwandern zu lassen.“ Lässt man den Geist nicht frei birgt dies Gefahr sich selbst einzuschränken und dadurch entgeht einem die Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

7. „Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.“

Hiermit ist gemeint, dass man stets achtsam durch das Leben gehen soll. Ein Ereignis, welches noch so nichtig und klein erscheint, das im falschen Moment geschieht, kann schwerwiegende Folgen mit sich ziehen. Unfälle im Straßenverkehr spiegeln ein prominentes Beispiel hierfür wider. Ein Plan kann noch so ausgeklügelt und konzentriert erarbeitet sein, eine kleine Unachtsamkeit kann ihn dennoch zunichtemachen.

8. „Denke nicht, daß Karate nur im Dōjō stattfindet.“

Funakoshi (2007, S.53) schreibt in diesem Zusammenhang „das Ziel des karate-do ist das Nähren und Veredeln von Geist und Körper“. Um dies zu erreichen, muss man verstehen, dass die Arbeit an der geistigen Einstellung zwar im Dojo beginnt, jedoch auch darüber hinaus weitergeführt und in den

Alltag integriert werden muss. Wenn sich ein Karateka im Training verbeugt, um Respekt zu zollen, sie oder er aber kein respektvolles Verhalten außerhalb des Dojo zeigen, zeugt dies von keinerlei geistiger Entwicklung und entspricht nicht mehr als reiner Heuchelei. Aber auch umgekehrt wird es nicht zielführend sein, wenn man sein Leben nicht dahingehend ausrichtet, dass es mit dem Training vereinbar ist. Ein Beispiel hierfür wäre maßloses Essen und Trinken oder sonstige ungesunde Lebensstile, welche dazu führen, Körper und Geist zu ermüden. (vgl. Funakoshi 2007, S.53)

9. „Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.“

In diesem Vorsatz wird auf den Aspekt des lebenslangen Lernens eingegangen. Karate ist eine Kampfkunst, die auch noch im hohen Alter durchgeführt werden kann. Weder eine hohe Gürtelgraduierung noch fortgeschrittenes Alter besagen, dass jemand am Ziel angelangt ist. Vielmehr bezeichnet Funakoshi (2007, S.57) diesen Umstand folgendermaßen: „Der wahre Weg der Übung ist eine Straße ohne Ende.“ Dies soll ausdrücken, dass man zwar im Laufe des Lebens unterschiedliche Stufen erreicht, diese jedoch nie enden und man nach Höherem streben sollte. Vergleichbar wäre dies mit dem bekannten Ausspruch: „Strebe danach heute besser zu sein als gestern und morgen besser als heute.“ (vgl. Funakoshi 2007, S.58)

10. „Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.“

Dieses Prinzip findet sich in der Literatur auch anders formuliert. So schreibt Funakoshi (2007, S.61) „Wende Karate auf alle Dinge an. Darin liegt seine Schönheit“ Beide Zitate sind Metaphern dafür, dass jede Karatetechnik tödlich enden kann und nur wenn man sich dieser Ernsthaftigkeit bewusst ist, kann man alle Herausforderungen im Leben meistern. Dies wird dadurch begründet, dass man erst dann, wenn man erkennt, dass das eigene Leben jederzeit enden kann, die eigenen Fähigkeiten und Potenziale erkennen und zu nutzen weiß.

11. „Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst.“

Meister Funakoshi (2007, S.65) nennt bezüglich dieses Prinzips folgendes japanisches Sprichwort als Vergleich: „Durch Übung zu lernen ist, wie einen Wagen den Hang hinaufzuschieben: Wenn du nachlässig wirst, rollt der Wagen rückwärts.“ Damit ist unter anderem gemeint, dass man jedes Training mit höchster Sorgfalt und Konzentration durchführen soll. Sobald man in diesem Punkt nachlässig wird, besteht jederzeit die Gefahr in alte Verhaltensmuster zu verfallen. Einzig durch Kontinuierlichkeit besteht die Möglichkeit zur Weiterentwicklung sowohl der Techniken als auch des eigenen Charakters.

12. „Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.“

Denkt jemand nur ans Gewinnen, so kann dies nach Funakoshi dazu führen, dass man überheblich und übertrieben optimistisch handelt und das Gefühl für Demut verliert. Jedoch sollte ein Konflikt mit anderen möglichst vermieden werden und stattdessen eine milde Gesinnung walten lassen. (vgl. Funakoshi 2007, S.70)

13. „Verändere ständig deine Verteidigung gegenüber deinen Feinden.“

14. „Der Kampf wird von deiner Fähigkeit bestimmt, mit Kyō (unbewacht) und Jitsu (bewacht) umzugehen.“

Eben erwähnte Prinzipien beschreiben die geistige Einstellung die Karateka im Kampf aufweisen sollten. Dies wird häufig mit dem Fluss des Wassers durch das Flussbett verglichen. So wie sich das Wasser seinem Untergrund anpasst, so soll man sich auch gegenüber seinen Kontrahentinnen und Kontrahenten verhalten und dementsprechend agieren. Nur mit Anpassungsfähigkeit wird man siegreich sein, Starrheit und Unveränderlichkeit hingegen führen zum Gegenteil. Dazu ist es wichtig, sowohl die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen als auch die der Kontrahentinnen und Kontrahenten. Aber auch im alltäglichen Leben spielt diese Regel eine nicht wegzudenkende Rolle. Ein allgemein bekanntes Sprichwort dazu ist beispielsweise „Passe deine Rede den Zuhörern an“. (vgl. Funakoshi 2007, S.76)

15. „Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.“

Einerseits sollte man stets beachten, dass die Techniken, welche fortgeschrittene Karateka mit Händen und Füßen durchführen so gefährlich sein können, wie die Angriffe eines Schwertes. Andererseits ist auch der Überlebenswille eines Nicht-Karateka in einer Notsituation enorm hoch und deswegen sind auch deren Angriffe als nicht minder gefährlich einzuschätzen. Das ist auch der Grund dafür warum Karateka sich niemals von überzogenen Selbstvertrauen und Arroganz leiten lassen sollten. (vgl. Funakoshi 2007, S.81)

16. „Wenn du den Ort verläßt, an dem du zu Hause bist, machst du dir viele Feinde.“

Dieses Prinzip zielt auf die Notwendigkeit der Geistesgegenwärtigkeit ab. Verlässt man die vertraute und sichere Umgebung ist Achtsamkeit besonders wichtig. Ist man sich der potenziellen Gefahr stets bewusst, geht man bewusster durch das Leben.

17. „Die Haltung des Anfängers muß frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.“

Dieser Grundsatz besagt, dass es wichtig ist, dass Karateka besonders zu Beginn vorurteilsfrei zum Training kommen und die Techniken so annehmen, wie sie vorgegeben wird. Erst später, wenn diese Grundlagen beherrscht werden, geben die Karateka den Techniken ihren persönlichen und freien Stil.

18. „Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.“

Diese Regel besagt, dass man die Katas so üben soll, wie sie überliefert worden sind. Lautes Atmen oder Aufstampfen um die Techniken wirkungsvoller und kräftiger erscheinen lassen zu wollen sind nicht mehr als Effekthascherei und sollte möglichst verhindert werden. Ist man jedoch in einen realen Kampf verwickelt, macht es keinen Sinn starr auf die Techniken der Kata zu verharren. Vielmehr sollte man frei sein, um auf die Schwächen und Stärken der Gegnerin oder des Gegners angemessen reagieren zu können. Die Fähigkeit zur situativ- variablen Verfügbarkeit ist in diesem Fall von großer Bedeutung.

19. „Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell – alles verbunden durch die rechte Atmung.“

Durch diese Regel wird die Wichtigkeit des rechten Rhythmus hervorgehoben. Das ganze Leben besteht aus unterschiedlichen Rhythmen, angefangen bei der Atmung bis hin zum Tag-Nacht-Rhythmus. Auch im Sport spielt Rhythmus oft eine entscheidende Rolle. Sowohl in der Kata als auch im Kumite gibt es häufige Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung, langsamen und schnellen Bewegungen oder weiteren ähnlichen Wechselpaaren. Das Wechselspiel von harten und weichen Bewegungen kommt vor allem in der Stilrichtung Goju-Ryu stark zur Geltung.

20. „Lebe die Vorschriften jeden Tag.“

Das letzte Prinzip umfasst im Grunde alle vorherigen und verdeutlicht nochmals, dass die ostasiatische Weltanschauung, welche sich im Do auszeichnet, ein lebenslanger Prozess ist und viel Geduld und auch Arbeit an einem selbst bedeutet. Nur wenn man bereit ist sich darauf einzulassen, wird man den wahren Sinn hinter Do erkennen und seinen Charakter entwickeln.

Funakoshis Dojoregeln machen besonders auf einen sehr essenziellen Aspekt aufmerksam, nämlich, dass das Ausüben von Karate vor allem zur Entwicklung des eigenen Charakters beitragen soll. Außerdem betonen sie die Wichtigkeit des lebenslangen Lernens und der ständigen Weiterentwicklung in allen Lebensbereichen. Des Weiteren verlangen sie von den Karateka, dass diese eine äußerst achtsame, bescheidene und tugendhafte Lebensweise, sowohl im Dojo als auch außerhalb, pflegen. Unterschiedliche Rituale, wie zum Beispiel das Verneigen, stellen wichtige Bestandteile im Leben eines Karateka dar.

## **5.4.1 Einflüsse verschiedener philosophisch-religiöser Lehren**

In den folgenden Unterkapitel werden die Einflüsse verschiedener philosophisch-religiöser Lehren auf das Karate-do aufgezeigt.

### **5.4.1.1 Hinduismus**

Im Gegensatz zum Buddhismus, weist der Hinduismus zwar weitaus weniger einfließende Merkmale auf das Karate-do auf, trotzdem stellt beispielsweise die meditative Grundhaltung einen wichtigen Aspekt dar. Auch die Verehrung der zum Teil furchterregenden und zerstörerischen Gottheiten, sind Bestandteile, die in den unterschiedlichen ostasiatischen Kampfkünsten wie Karate-do wiederkehren. In den alten indischen, chinesischen, aber auch japanischen Tempelanlagen findet man häufig zornige Gottheiten in Kampfposen, welche den Kampfstellungen des Karate-do gleichen. Die Funktion dieser ist die Beschützung des Tempels vor dem Einfluss böser Dämonen. Axel Binck und Efthimios Karamitsos (1992, S.16) nennen als wichtigstes hinduistisches Merkmal im Karate-do „die hochentwickelten Yogasysteme, die in abgewandelter Form in manchen Karatestellungen, Atemtechniken, besonders aber in Teilen der rituellen Gymnastik ihren festen Platz haben.“

### **5.4.1.2 Buddhismus**

Der Buddhismus hat seit jeher einen Einfluss auf die asiatischen Kampfkünste und auch speziell auf Karate-do. Wie schon im Kapitel 5.2.1 kurz erwähnt, war hierfür besonders das Wirken des indischen Mönches Bodhidharma ausschlaggebend. Als dieser im 6. Jh. n. Chr. den Zen-Buddhismus nach China brachte, war dies ein entscheidender Impuls in Bezug auf die Entwicklung des Karate-do. Bodhidharma verband in diesem Zusammenhang yogaähnliche Atem- und Körperübungen mit schon bestehenden Kampfformen. Dies diente aber vorrangig als Meditationshilfe und Heilgymnastik, um den allgemeinen Gesundheitszustand der hiesigen Mönche zu verbessern. Dabei stand nicht der Kampf mit anderen an sich im Mittelpunkt, sondern vielmehr der mühevolle „Kampf mit sich selbst“. Einerseits sollen Körper und Geist im harmonischen Einklang miteinander bestehen und andererseits stellt auch die Abkehr von

zerstörerischer und unkontrollierter Aggression ein wesentliches Element dar.  
(vgl. Binhack & Karamitsos 1992, S.17)

Ebenso ist der mit dem Buddhismus verbundene Glaube an die Selbsterlösung nach langer Reinkarnation bis hin zum Nirvana von großer Bedeutung. Erst wurde das ständige Üben von Karatetechniken als Mittel zum Zweck angesehen, um nach Vollkommenheit zu streben. Später aber, wandelten sich diese zu einem Zweck an sich. Das wiederholte Üben einer Technik, diente nicht nur der Perfektionierung einer Technik, sondern vielmehr dazu nach der absoluten Vollkommenheit zu streben. Dies macht sich auch darin bemerkbar, dass die Wiederholungen, eigentlich nicht als tatsächliche Wiederholungen des Gleichen angesehen werden sollten, sondern stets eine Weiterentwicklung der vorherigen Durchführung. Bei jeder Ausführung soll „eine absolut perfekte, ‚ideale‘ Technik immer wieder neu angestrebt werden.“ (Binhack & Karamitsos 1992, S.17) Dieser Grundsatz findet sich unter anderem auch in Funakoshis neunter Dojoregel wieder, welche besagt, dass Karate-praktizieren bedeutet, dass man ein ganzes Leben lang an sich arbeiten muss und egal welche Stufe oder Graduierung man erreicht hat, immer nach Höherem streben sollte.

Weitere buddhistische Elemente finden sich zudem in einer bescheidenen Lebensweise wieder. Dazu zählt, dass man einerseits sein Ego zu kontrollieren weiß. Andererseits auch, dass man die Bereitschaft aufweist, größte Anstrengungen, sei es körperliche oder in Bezug auf die Willenskraft, auf sich zu nehmen, um schlussendlich bei optimaler Ausführung Leichtigkeit zu erreichen. (vgl. Binhack & Karamitsos 1992, S.17)

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist jener, dass durch den Buddhismus, die Einschränkungen, welche durch das Kasten- und Schichtensystem entstehen, teilweise umgangen werden konnten. Da das Praktizieren der Kampfkünste aus zeitgeschichtlichen Gründen lange Zeit im Geheimen und Verborgenen geschah, waren sie dadurch häufig nur einer kleinen elitären Gruppe zugänglich. Diese Ausgrenzung wurde durch die einschließende Kraft der buddhistischen Lehre minimiert. Dies wird so begründet, dass dadurch, dass für jede Person durch den Zugang des Buddhismus die Möglichkeit auf das

Nirvana besteht, auch jedem Menschen das Praktizieren der Kampfkünste offenstehen müsse. (vgl. Binhack & Karamitsos 1992, S.18)

#### **5.4.1.3 Konfuzianismus**

Der Konfuzianismus ist nach Binhack und Karamitsos (1992, S.19) „eine differenziert entwickelte Moral- und Staatslehre, die vor allem durch eine ausgeprägte Pflichtethik hervorsticht.“ Diese Pflichtethik macht sich sowohl in privaten Beziehungen innerhalb der Familie als auch im öffentlichen Bereich bemerkbar. Auch die alten Samurai haben Teile dieser Ethiklehre übernommen. Treue und Loyalität sind zwei Werte welche sich aus dem Konfuzianismus, über die Samurai Ethik heraus entwickelt und Einzug in den ostasiatischen Kampfkünsten gefunden haben. Im Karate-do finden sich diese Aspekte besonders in der Hierarchie in Bezug auf Meister-Schülerin-Schüler wieder. In diesem strengen Lehrsystem, welches schon in Kapitel 5.2.2. kurz erwähnt wurde, herrscht eine regelrechte Verehrung des Meisters. Ein weiterer Bestandteil aus der konfuzianischen Morallehre, welcher bis heute eine wichtige Rolle im Karate-do spielt, ist die Etikette. Zu dieser zählen neben den vielen kleinen Ritualen, wie zum Beispiel die Verneigung, auch Achtung und Respekt vor den Mitmenschen. Auch die genaue Festlegung der verschiedenen Techniken in den Katas ist auf den Konfuzianismus zurückzuführen. Binhack und Karamitsos (1992, S.19) weisen in diesem Zusammenhang auf die Gefahr dieser starken Ritualisierung auf und begründen dies damit, dass dadurch eine „gewisse Erstarrung und Entfremdung von realen Kampfsituationen“ entstehen kann und deshalb die konfuzianischen Ansichten durch den Taoismus ergänzt werden sollten, um diesem Problem entgegenzuwirken. Auch hier lässt sich wieder auf eines von Funakoshis Prinzipien hinweisen. Nämlich jenes, welches besagt, dass man die Kata möglichst in ihrer ursprünglichen Form durchführen sollte, jedoch in der realen Kampfsituation Spontanität und Anpassungsfähigkeit von Nöten sind.

#### **5.4.1.4 Taoismus**

Auch dem Taoismus, welcher oft als Gegensystem zum Konfuzianismus benannt wird, wird zugeschrieben, verschiedenste Einflüsse auf das Karate-do zu bewirken. Tao oder auch Dao ist laut Lind (1996, S.183) ein Begriff aus

dem Chinesischen und wird einerseits mit Natur oder andererseits auch mit „übergeordnete Gesetzmäßigkeit des Universums“ übersetzt. Interessanterweise wird Dao sowohl im Chinesischen als auch im Japanischen mit demselben Zeichen versehen, welches zusätzlich auch für Do, also Weg verwendet wird. Das wichtigste Merkmal des Tao ist die Leere, das universale Nichts. Dies drückt sich beispielweise in „Leermachen von Wünschen, Vorstellungen und Ansprüchen“ (Lind 1996, S.183) aus. Funakoshi betont in seiner sechsten Verhaltensregel ebenfalls die Wichtigkeit dieses Nichts.

Der Ursprungsgedanke im Taoismus baut darauf auf, dass das Universum vom Tao, als eine Art Urenergie, durchwandert wird und den Menschen, welcher sich aus dem großen Ganzen herausgelöst hat, wieder einzugliedern. Nach Binhack und Karamitsos (1992, S.20) geschieht dies „vor allem durch Gelassenheit, loslassen können, ‚Nicht-handeln‘, [...] Angleichung an die Natur, Zulassen der eigenen ursprünglichen Spontanität.“ Ein typisches Charakteristikum des Taoismus ist außerdem die Sichtweise, dass das Leben von ständigen Gegensätzlichkeiten geprägt ist. Beispielhafte Gegensatzpaare wären Tag/Nacht, hart/weich, dunkel/hell, männlich/weiblich, Einatmung/Ausatmung, schnell/langsam, heiß/kalt und so weiter. In unserem Sprachgebrauch ist dies auch unter dem Ying-Yang-Prinzip bekannt. In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass diese Paare entweder in einem ständigen Wechsel miteinander verbunden sind oder gleichermaßen ausgewogen nebeneinander bestehen sollten.

Der Einfluss auf die Kampfkünste ist besonders im Taoismus sehr groß. Sowohl bei den so genannten weichen Formen wie Tai-Chi als auch bei den harten, wie zum Beispiel Karate. Für Laien mögen die taoistischen Einflüsse besonders in der Stilrichtung Gojuryu, welche schon im Namen ein Gegensatzpaar aufweist, anschaulich zu erkennen sein. Die Katas aus dem Gojuryu sind geprägt vom ständigen Wechselspiel von weichen und harten Bewegungen. Aber nicht nur der Wechsel von harten zu weichen Techniken beschreibt die gegensätzlichen Phänomene, sondern beispielsweise auch die Veränderung der Atmung. Ein weiteres Merkmal macht sich in der Ausführung aller Techniken bemerkbar. So muss jede Technik Aspekte der Anspannung sowie der Entspannung enthalten. Treten diese nicht in einem ausgeglichenen

Verhältnis auf, wird die Technik entweder zu kraft- beziehungsweise energielos oder zu starr und verkrampt durchgeführt. Außerdem folgt einer Angriffstechnik stets eine Verteidigung. Diese kann einerseits durch eine tatsächliche Abwehrtechnik erfolgen, andererseits zählt aber auch das Ausweichen der Technik dazu. Besonders im Kumite kann man dieses Wechselspiel von Aktion- Reaktion deutlich beobachten.

#### **5.4.1.5 Shintoismus**

Die japanische Bezeichnung Shinto wird mit „Weg der Geistwesen“ (Lind 1996, S.765) ins Deutsche übersetzt. Unter Shintoismus im Speziellen wird im europäischen Sprachraum eine Naturreligion verstanden, welche sich allerdings auf die Inselnation Japan beschränkt. Diese Religion umfasst alle religiösen Vorstellungen des Landes bevor der Buddhismus im 6. Jh. n. Chr. von China aus, großen Einfluss auf diese nahm. Ahnenverehrung sowie die Anbetung der unterschiedlichen Naturkräfte, wie zum Beispiel der Sonne oder der Bäume, waren zentrale Merkmale dieser Urreligion. Bemerkbar machte sich diese Verehrung in den Kampfkünsten zum Beispiel in der Gestaltung des Dojo. Dieser wies bei den Anhängerinnen und Anhängern meist einen kleinen Altar auf. Der Schrein diente einerseits als Schutz vor negativen Einflüssen und andererseits baten die Menschen damit die verschiedenen Götter um Hilfe. (vgl. Binhack & Karamitsos 1992, S.21)

Am stärksten ist das japanische Sumoringen vom Shintoismus beeinflusst, jedoch finden sich auch im Karate einige shintoistische Züge. Diese machen sich in der Anbetung zweierlei Gottheiten bemerkbar. Erstere ist der Gott Fudo, zweitere die Göttin Kwannon. Fudo repräsentiert Verlässlichkeit, Unveränderlichkeit, Beharrlichkeit und Verwurzelung. Das so genannte Fudodachi aus dem Karate zeichnet sich durch einen sehr tiefen und festen Stand aus. Im Gegensatz dazu steht Kwannon, welche durch elf Köpfe und tausend Arme charakterisiert wird. Dies symbolisiert die extreme Vielfalt der Karatetechniken, welche mit den Armen durchgeführt werden können. (vgl. Lind 1996, S. 232, 524)

#### **5.4.1.6 Zen- Buddhismus**

Von allen philosophisch-religiösen Lehren hat der Zen-Buddhismus die größte Einwirkung auf das Karate. Wie schon in vorherigen Kapiteln kurz erwähnt, wurde dieser durch den indischen Mönch Bodhidharma im chinesischen Raum verbreitet. Der Zen-Buddhismus ist eine eigene Schule innerhalb des Buddhismus und zeichnet sich vor allem durch das Aberkennen jeglicher Gottheiten oder sonstiger religiöser Riten aus. Das vorrangige Ziel ist Erleuchtung zu erlangen. Zen hat unterschiedliche Bedeutungen, im Zusammenhang mit dem Buddhismus wird der Begriff mit Versenkung übersetzt. Mit Hilfe von Meditationstechniken soll der Geist entwickelt werden. Die bekannteste Form dieser Meditation ist unter Zazen bekannt. Zazen bedeutet sitzen und ist nicht nur im Karate eine übliche Praktik, sondern ist auch ein wichtiger Bestandteil vieler anderer Kampfkünste. Das stille Sitzen soll allerdings nicht dazu führen, dass die Sinne abstumpfen, sondern vielmehr die Schärfung einer bewussten Erfahrung im Hier und Jetzt fördern und stärken. Dies geschieht durch die paradox klingende zielgerichtete Ziellosigkeit. Binhack und Karamitsos (1992, S.22) fassen dieses Paradoxon folgendermaßen zusammen: „Die verobjektivierende und das ‚Ich‘ vom Weltganzen isolierende Tätigkeit des Intellekts soll in logisch nicht lösbarer Widersprüche verwickelt und dadurch überwunden werden zugunsten einer schließlich spontan und natürlich erfolgenden alles überwältigende Erleuchtung.“ Dies gelingt dem Menschen erst dann, wenn er sein Bewusstsein von jeglichen äußeren und inneren Ablenkungen leert und befreit. Möchte man nun den praktischen Nutzen dieses Aspekts erfahren, muss man die Trainingsmethodik mit ihren unzählbaren Wiederholungen betrachten. Durch die hohe Wiederholungsanzahl, mit der man stets von Neuem ein Ideal anstrebt, soll der Intellekt ausgeschalten werden. Dies soll zum Ziel haben, Techniken völlig automatisch, spontan, absichtslos und extrem schnell ausführen zu können. Die Silbe Kara im Begriff Karate bedeutet nicht nur leer im Sinne von waffenlos, sondern auch, dass der Geist leer sein soll.

Zen war aber nicht nur in den klassischen Kampfkünsten zugegen, sondern auch in vielen weiteren japanischen Künsten wie der Teezeremonie, der Kalligrafie, der Töpferkunst oder dem Bogenschießen. Zen gab dem

kriegsgewohnten japanischen Volk einen Ausweg aus der Brutalität und verwandelte ursprünglich rein gewalttätigen Kriegstechniken in Künste, welche zur Vervollkommnung des Geistes sorgen sollten. Waffen, wie beispielsweise das Schwert oder der Pfeil fungierten nicht mehr als Mordinstrumente, sondern wurden viel mehr als Unterstützung im Prozess des Meditierens anerkannt. Die Kontrahentin beziehungsweise der Kontrahent stand einem nicht länger gegenüber, sie beziehungsweise er war in einem selbst und der Kampf verwandelte sich von einem physischen zu einem geistigen Kampf. (vgl. Deshimaru-Roshi 1977, S.9)



## **6 Budopädagogik**

Dieses Kapitel befasst sich mit der Thematik der Budopädagogik. Hierbei wird einerseits auf die Entstehung sowie auf die didaktischen und pädagogischen Ansätze dieser Pädagogik eingegangen.

### **6.1 Entstehung Budopädagogik**

Budopädagogik ist eine noch relativ junge Disziplin, welche sich Ende der 1980-Jahre zunächst als Teilgebiet in der Sozialpädagogik entwickelt hat. Begründer dieser Pädagogik ist der deutsche Erziehungswissenschaftler, Diplom-Sozialpädagoge, Sozialtherapeut sowie Karate-Do-Lehrmeister Jörg-Michael Wolters.

### **6.2 Wortbedeutung**

Um den Begriff der Budopädagogik näher zu erläutern, muss man sich mit dem japanischen Wort Budo befassen. Budo setzt sich aus den Silben Bu sowie Do zusammen. Bu kann sowohl mit Speer/Schwert und Stopp sowie mit „Kampf beenden“ übersetzt werden. Der Terminus Do wird mit Weg oder auch Methode, Einstellung ins Deutsche übersetzt. Wolters (2008, S.18, 19) fasst die Übersetzung von Budo in einem konkreten Satz folgendermaßen zusammen: „Der Weg, den Kampf zu stoppen.“ Dieser Weg geht über das reine Techniklernen hinaus und wird als Weg der Selbst- Erkenntnis und Selbst- Erziehung erfahren. Auch ist ferner der Prozess, also der Weg an sich wesentlich. Vergleichbar wäre dies mit dem berühmten Ausspruch: der Weg ist das Ziel. (vgl. Wolters 2008, S.16ff.)

Budo wird im Alltag außerdem häufig als Überbegriff für die japanischen Kampfkünste im Allgemeinen gebraucht. Diese grenzen sich von den westlichen Kampfsportarten, wie zum Beispiel Kickboxen oder Boxen ab. Auch in vielen weiteren ostasiatischen Kampfkünsten ist die Silbe Do inbegriffen, siehe beispielsweise Taekwondo, Judo, Kendo, Aikido und so weiter. Die Unterscheidung von Kampfsport und Kampfkunst, welche im dritten Kapitel schon näher erläutert wurde, ist auch in diesem Zusammengang wichtig. Unter Budo werden nämlich die Künste verstanden, im Gegensatz zu der breitensportlichen Ausrichtung, also den Kampfsportarten welche unter

dem Begriff Bu-Jutsu, was mit technischer Kunstfertigkeit übersetzt wird, zusammengefasst werden. (vgl. Wolters 2008, S.17)

Ursprünglich war Bu-Jutsu laut Lind (1996, S.126) „der Überbegriff für alle Kampfmethoden der Samurai“ und hat sich neben Einzelkämpfen auch mit „Methoden der taktischen Kriegsführung“ auseinander gesetzt. Die Samurai hatten in der japanischen Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert und waren nicht nur technisch äußerst gut ausgebildet, sondern genossen auch eine harte Schulung im Bereich der Etikette. Laut Michael Grundmann (1983, S.97) wurden sie „Herrscher über Politik, Moral und Sitte in Japan“ und es vollzog sich ein Wechsel in der Geisteshaltung, da die Samurai durch ihre bedeutungsvolle Aufgabe, ein höheres Ansehen als Gelehrte oder Wissenschaftler genossen. Unter den Samurai galt seit jeher ein Ehrenkodex und Verhaltensgesetze, welche zusammengefasst Bushido genannt werden. Noch heute wird dem alten moralischen Kodex in der japanischen Erziehung eine wichtige Rolle zugeschrieben. Bushido, als Samurai-Ideologie, baut sich hauptsächlich auf den geistigen Quellen des Shintoismus, des Konfuzianismus sowie des Zen auf. Inazo Nitobe (2003, S.20ff.) nennt folgende sieben Grundtugenden, welche in der Ausbildung der Samurai von großer Bedeutung waren:

- Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit
- Mut (das Richtige zu tun)
- Güte und Mitgefühl
- Höflichkeit
- Wahrheit und Wahrhaftigkeit
- Ehre
- Erziehung

Auch der Buddhismus hat das Bushido in vielerlei Hinsicht geprägt und beeinflusst. Nach Taisen Deshimaru-Roshi (1977, S.28) sind es besonders fünf Aspekte, die im Bushido Einklang gefunden haben. Erstens ist die Besänftigung der Gefühle ein wichtiges Element. Außerdem ruft der Buddhismus zum ruhigen Gehorsam gegenüber dem, was unvermeidlich ist, auf. Des Weiteren stellt die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung eine zentrale

Forderung an das Bushido dar. Die „tiefe Vertrautheit mit dem Gedanken des Todes als mit dem des Lebens“ (Deshimaru-Roshi 1977, S.28) verkörpert einen weiteren Aspekt. Als fünfte und letzte Tugend wird reine Armut genannt.

Der Bushido-Kodex in seiner neuzeitlichen Form wird laut Lind (1996, S.133) in fünf Hauptforderungen an den Menschen zusammengefasst: Treue, Höflichkeit, Mannhaftigkeit, Wahrheitsliebe und Einfachheit.

Durch die, auch in Kapitel 5.4.1 erwähnten fernöstlichen Philosophien erlangte das genannte Bu-Jutsu, also die alten Techniken der Krieger, eine tiefere Sinnhaftigkeit und auch einen ethischen Gehalt, der weit über tödliche Kampfmethoden hinausgeht. Es entwickelte sich so zum Budo, also zu einem Weg eines Kriegers, welcher sich nicht durch kriegerische Handlungen auszeichnet, sondern vielmehr durch eine friedfertige Lebensweise charakterisiert wird.

### **6.3 Sechs Wesenselemente des Budo**

Das Wesen des Budo wird nach Wolters (2008, S.19f.) durch sechs verschiedene Elemente charakterisiert, welche erzieherisch wirken sollen. Die ersten beiden Bausteine sind jene, welche auch den Begriff Budo formen, nämlich Bu und Do. Wie in Kapitel 6.2 schon angedeutet, bedeutet Bu so viel wie Nicht-Kampf beziehungsweise laut Lind (1996, S.104) auch „die Kunst des Vermeidens von Konfrontationen“ und wird deshalb unter anderem als Synonym für Harmonie gebraucht. Der Sinn hinter Bu steckt darin, dass man zwar lernt wie man sich erfolgreich auch gegen eigentlich überlegene angreifende Personen verteidigen kann, aber durch ein großes Spektrum an Kampferfahrung und Kompetenz auch diejenige Fähigkeit wächst, auf einen Kampf zu verzichten. Außerdem lernt ein Budoka (=Person die ostasiatische Kampfkünste ausübt) laut Wolters (2008, S.18) auch, „dass Friedfertigkeit keine Feigheit und Schwäche, sondern herausragende Stärke, nämlich die Kompetenz des in Wahrheit ja (auch kämpferisch) überlegenen, aber zum Sanftmut fähigen und zum Gewaltverzicht entschlossenen ‚Kriegers‘ (Kampfkünstlers), des ‚Friedvollen Kriegers‘, ist!“

Die ostasiatische Lebensanschauung, welche sich im Do ausdrückt, ist für uns Europäer nicht so leicht zu verstehen, da sie mit Worten schwer beschreibbar

ist und selbst erlebt werden muss, um sie zu begreifen. Die Philosophie, welche hinter Do steht, macht sich in Japan in vielen Lebensbereichen bemerkbar. Übersetzt werden kann Do mit Weg, Methode oder auch Prinzip. Dabei gilt es zu betonen, dass der Weg an sich, also der Prozess von großer Bedeutung ist und sogar mit dem Ziel gleichgesetzt wird. Dies bedeutet, dass man die Tätigkeiten nicht möglichst schnell perfektionieren sollte, sondern geht es vielmehr um die ständige Auseinandersetzung mit den Inhalten. In Kapitel 3.6 wurde schon erwähnt, dass der Mensch nach Lind (2007, S.25f.) stets nach Perfektion strebt und dabei zweierlei Haltungen aufweisen kann. Einerseits die äußere, welche nach Ansehen von anderen sucht und andererseits die innere Form, die sich durch die Entwicklung und Auseinandersetzung der persönlichen Reife auszeichnet. Im Sinne von Do muss auf die äußere Form, welche den Hang zur Selbstdarstellung hat, verzichtet werden. Mit Do dürfen nach Hans Hartmann (1990, S.19) all jene Handlungen beschrieben werden, welche „durch deren ernste Ausübung dem Praktizierenden über die eigentliche Tätigkeit hinausgehende, ethische Erkenntnisse und Reifung zuteil werden können.“ Diese Tätigkeiten finden sich sowohl in der Kunst und Ästhetik als auch in der Kriegskunst wieder. Zu ersteren zählen Aktivitäten wie dichten, malen oder die Teezeremonie, zu zweiteren Künste wie der Schwertkampf oder das Bogenschießen. Um diese Lebensweise zu veranschaulichen, wird in der folgenden Abbildung 16 eine Teezeremonie sowie deren Folgerungen bezüglich des Do beschrieben. Der Schauplatz solch einer Zeremonie ist ein einfach gehaltenes Teehäuschen draußen in der Natur. Durch die Aufzählung mag der Ablauf abgehackt und zerstückelt wirken, jedoch sind die Übergänge als fließend zu erachten.

BETÄTIGUNG	FOLGERUNG/ ÜBERTRAGUNG
Abschreiten des Gartenweges	Sich vom Alltag lösen/ befreien
Rituelle Reinigung von Mund und Händen	Unvollkommenheiten tilgen
Waffen ablegen	Der Machtausübung entsagen
Gebückt eintreten durch niedere Türe	Stolz und Hochmut über- winden
Grüssen (Meister, Anwesende und Raum)	Menschen und Sachen würdigen
Betrachten von Blume und Spruchband	Freude am Schönen und Wahren empfinden
Gespräch, Gedankenaustausch	Gemeinschaftliche Förde- rung erfahren
Schalen und Zubehör vorbereiten	Vorsorge treffen
Tee anrühren, ausschenken	Sich harmonisch bewegen u. Freude daran empfinden
Tee kosten (1 Schluck), eine Süßigkeit essen	Irdische Güter geniessen und schätzen
Stille	Geborgenheit und Reifung auf sich wirken lassen

Abbildung 16: Ablauf einer Teezeremonie (Hartmann 1990, S.22)

Das dritte Wesenselement ist der Dojo. Auch in diesem Begriff findet sich das zentrale Element Do wieder. In Kapitel 5.3 wurde schon näher auf die Bedeutung des Dojo eingegangen.

Im engen Zusammenhang mit Dojo steht das vierte Charakteristikum, nämlich die Budo-Etikette, welche Rei-Ho oder auch Rei-Shiki genannt wird. Dabei ist die Silbe Rei von hoher Wichtigkeit und bedeutet laut Lind (1996, S. 699) neben Höflichkeit und Gruß auch Dank. Es gibt im Karate sowohl den Gruß im Stehen als auch den Gruß im Sitzen. Dieser Gruß, welcher stets durch eine Verneigung durchgeführt wird, zeigt nicht nur Respekt vor den Vorfahren, sondern soll auch Achtung und Demut vor etwas Höherem, als man selbst ist, ausdrücken. Die Verneigung beim Betreten des Dojo zeigt einerseits, dass man die Sorgen und Probleme des Alltags hinter sich lässt und sich vollkommen dem Karate hingibt und andererseits auch, dass man sich bereit erklärt, die verbindlichen Regeln des Dojo anzuerkennen. Die Budo-Etikette ist in den Kampfkünsten von zentraler Bedeutung und wird noch heute, wenn auch in angepasster Form, von den Übenden praktiziert. Sie dient als eine Art Verhaltensgerüst für alle Budoka und soll neben Disziplin auch ein wertschätzendes Verhalten unterstützen. Lind (1996, S.702) fasst die Aufgabe

der Budo-Etikette folgendermaßen zusammen: „Sie dient hauptsächlich dem Erreichen der Demut, der Höflichkeit und des rechten Verhaltens. Das rechte Verhalten legt Wert auf Bescheidenheit, Mitgefühl, gegenseitige Hilfe und Großzügigkeit. Jede Kampfkunst verliert ihren Wert ohne eine entsprechende Etikette.“

Als fünftes Element nennt Wolters (2008, S.21) Zen „als Oberbegriff für die geistigen Inhalte und Aspekte des Budo.“ Mit Versenkung als wörtliche Übersetzung, meint Zen unterschiedliche Formen der Meditation, welche dazu führen sollen, den Geist von jeglichen Gedanken zu befreien, um die eigene Erleuchtung anzustreben. Eine korrekte Zen-Haltung zeichnet sich vor allem durch Unvoreingenommenheit, Wahrnehmungsschulung und Bewusstseinstraining aus und dies findet sich in allen Übungen wieder. Diese Haltung führt dazu, dass die Übungen an Tiefe gewinnen und dadurch an Oberflächlichkeit verlieren. Dieser Aspekt wird auch in Funakoshis fünfter Dojoregel, welche folgendermaßen lautet, „Intuition ist wichtiger als Technik“, deutlich. Die Entfaltung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, geschieht hierbei durch das ständige Anstreben der Perfektion.

Der letzte wichtige Aspekt kommt in der besonderen Beziehung, welche zwischen Übenden und dem Meister herrscht, zu tragen. Genannt wird dieses Verhältnis Shitei, welches sich aus Shi (=Lehrer) und Tei (=Schüler) zusammensetzt. Diese Lehrmethode wird durch „Ishin-Denshin“, was so viel wie „von Herz zu Herz“ bedeutet, charakterisiert. Die Besonderheit dieser Verbindung zeichnet sich einerseits in einem starken gegenseitigen Vertrauen und andererseits durch die bedingungslose Bereitschaft zu folgen aus. (vgl. Wolters 2008, S.21)

Dieses fast blinde Vertrauen beschreibt Lind (2007, S.96) an Hand folgenden Gleichnis:

Ein japanischer Meister, der nach dem Unterschied zwischen dem traditionellen und dem europäischen Unterricht gefragt wurde, antwortete: «Wenn ich zu einem Schüler in Japan sage: ‹Tu›, dann tut er. Wenn ich im Westen zu einem Schüler sage: ‹Tu›, dann fragt er: ‹Warum ›?›»

Nach Lind (1996, S.776) besteht zwischen Meister und Schülerin und Schüler eine Art heiliges Abkommen, „der Schüler verspricht, die Grundvoraussetzung

für echtes Lernen zu erhalten, und der Meister verspricht, den Schüler auf den Weg des Budô zu führen.“ Dabei wird dem Übenden laut Neumann (2004b, S.134) nicht nur die reine Form der Techniken vermittelt, sondern darüber hinaus steht vor allem die innere Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego sowie die Einhaltung der Etikette im Vordergrund.

#### **6.4 Chancen der Budopädagogik**

In der Budopädagogik wird, ähnlich wie in der Erlebnispädagogik, ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der sowohl die Entwicklung des Körpers als auch des Geistes miteinbezieht. Dies charakterisiert sich nach Manfred Huber (2008, S.38f.) im Zusammenspiel von Hand, Hirn und Herz. Die Hand steht für den menschlichen Körper. Wir erfahren uns und andere Menschen durch Berührungen, also durch unseren Leib. Der Mensch repräsentiert sich durch Bewegungen, welche mehr als nur den Selbstzweck an sich erfüllen. „Anfassen, einander ‚be-greifen‘, sich gegenseitig berühren und berühren lassen, fördert das Verständnis, schafft Nähe. [...] Dadurch wird Interaktion begreifbar, erlebbar, erfahrbar.“ (Huber 2008, S.38)

Im Gegensatz dazu symbolisiert das Hirn oder auch der Geist die Erkenntnisse und Einsichten, die man gewinnen kann. Beispielsweise werden hierbei Einsichten genannt, welche dazu führen, dass man Konflikte erfolgreich und fair lösen kann. Dieser Aspekt bezieht sich auf Einsichten in Bezug auf sich selbst sowie andere Menschen und auf den Umgang mit diesen. Diese kann man nur durch das gemeinsame Üben erfahren und erleben.

Das Herz wiederrum wird als die „Rückbindung an die Philosophie, an die Ethik, an die Religion, an größere Zusammenhänge“ (Huber 2008, S.39) gesehen. Frieden ist genau deswegen ein mögliches Szenarium, weil wir uns damit auseinandersetzen. Im Sinne der Kampfkünste, wer die Fähigkeit zum Kämpfen besitzt, braucht nicht zu kämpfen. Auch Seele wäre ein Begriff, der diesen Wert beschreibt. Sie wird charakterisiert durch Visionen von einem Leben, das sich durch Gerechtigkeit und Frieden auszeichnet. Durch die intensive Beschäftigung mit sich selbst und auch mit anderen, lernt man sowohl sich selbst als auch andere besser kennen und verbessert dadurch auch den friedlichen Umgang mit sich und seinen Mitmenschen.

Elke Lochmüller (2008, S.94-100) nennt unter anderem folgende persönlichkeitsbildende Effekte, welche im Zuge eines budopädagogischen Projekts beispielsweise in Bezug auf gewalttägiges Verhalten erzielt werden können:

1. „Selbstwertgefühl stärken“

Jene Menschen, welche gewalttätige Verhaltensweisen aufzeigen, tendieren häufig dazu ein niedriges Selbstwertgefühl zu haben. Der Rahmen und das Umfeld indem das Kampfkunst-Projekt stattfindet, bieten den Ausübenden die Möglichkeit sich in Selbstbehauptung zu üben. Zum einen muss der Dojo von den Praktizierenden gestaltet, gereinigt und gepflegt werden, zum anderen ist die Einhaltung der Etikette ein wesentliches Merkmal. Durch das traditionelle Meister-Schüler-System erfahren die Ausübenden auf der einen Seite zwar einen strengen Unterricht, welcher Struktur, einen Rahmen und Ordnung bietet, aber auf der anderen Seite erleben sie auch einen sehr wertschätzenden Umgang. Gerade in der Kampfkunst Karate, welche sich durch mehrere unterschiedliche Schwerpunkte (Kihon, Kata, Kumite, Fallschule, Bunkai, eventuell Kobudo) auszeichnet, haben die Ausübenden die Möglichkeit Erfolgsergebnisse zu feiern, unabhängig von ihren sportlichen Voraussetzungen oder vom Alter. (vgl. Lochmüller 2008, S.94)

2. „Negativen Beziehungserfahrungen positive entgegensetzen“

Gewalttätige Personen erleben häufig negative Beziehungserfahrungen. Durch ihr Verhalten erfahren sie durch ihre Mitmenschen oft Ablehnung und das Gefühl nicht dazu zu gehören. Der kleine Rahmen eines budopädagogischen Projekts soll dazu führen, dass diese Personen die Möglichkeit bekommen, neue und vor allem positive Beziehungserfahrungen zu machen und sich als wertvolle, wichtige und tragbare Mitglieder einer Gesellschaft zu fühlen. (vgl. Lochmüller 2008, S.95)

3. „Ordnung, Regeln, Struktur positiv erleben und wertschätzen lernen“

Wie schon in vorangegangen Kapitel näher beschrieben, wird die Kampfkunst Karate durch eine strenge, aber auch klare Etikette charakterisiert. Diese soll gewalttätigen Menschen dabei helfen sich an Ordnungsregeln, Werte und

Normen zu halten. Die Regelungen reichen hierbei von Pünktlichkeit, über Achtsamkeit in Bezug auf die Mitmenschen, aber genauso auch auf materielle Dinge, bis hin zu Ordnung und Sauberkeit. Dabei ist es auch sinnvoll zu erläutern warum es diese oder jene Regelungen gibt. Gerade bei Übungen, welche zu zweit durchgeführt werden, ist es von großer Bedeutung, dass die Achtung und Unversehrtheit des Gegenübers sowie von einem selbst gewahrt wird. Deswegen führt die Etikette nicht nur dazu, dass eine allgemein konzentrierte Arbeitsatmosphäre geschaffen wird, sondern auch, dass die Übenden in einem sicheren und aufgehobenen Umfeld agieren können. (vgl. Lochmüller 2008, S.95)

#### 4. „Abbau von Egozentrismus und Egoismus – Aufbau von Gemeinschaftsgefühl (Kooperationsfähigkeit und Partnerschaftlichkeit“

Gewalttätige Menschen weisen oft ein hohes Maß an Ich-Bezogenheit auf. Nach Lochmüller (2008, S.97) kann man davon ausgehen, dass die Neuartigkeit und Exotik der Situation einerseits dazu führen, dass die Übenden sehr neugierig und motiviert sind und andererseits, dass sie offen für neue Verhaltensweisen sind. Die Tugenden der Budo-Etikette fordern regelrecht dazu auf, sich in Zurückhaltung und Bescheidenheit zu üben. Ein Ziel im Zuge eines budopädagogischen Projekts ist unter anderem auch einen so genannten gemeinsamen Geist zu erschaffen, um hier das Sozialverhalten positiv zu stärken. Beispielsweise kann dies in Form einer Übernahme an gewissen Aufgaben im Sinne der Gemeinschaft geschehen. Dies soll jedoch nicht als lästige Pflicht, sondern vielmehr als eine positive Form der Übernahme von Verantwortung erachtet werden. Besonders im (spielerischen) Zweikampf ist es wichtig, auf die andere Person einzugehen und die Grenzen und Möglichkeiten, die ein Kampf bietet, fair auszuloten. Ansonsten ist ein Zweikampf für niemanden ein spannendes und positives Erlebnis. Dies ist mitunter auch ein Grund, warum man zum Beispiel im Zuge eines Karatetrainings meist von einer Partnerin oder einem Partner und nicht einer Gegnerin oder einem Gegner spricht. Das Tragen des weißen Karate-Gis ist ein weiteres Beispiel dafür, wie das Gemeinschaftsgefühl unterstützt werden kann. Egal welche Stellung man in der Gesellschaft hat, im Dojo sind alle gleichberechtigt und präsentieren eine Einheit.

## 5. „Rollendistanz und Empathie erlernen“

Das Hineinversetzen in jemand anderen fällt vielen gewalttätigen Menschen häufig schwer. Vor allem die verschiedenen Partnerübungen bieten die Möglichkeit zwischen den verschiedenen Rollen, wie zum Beispiel Angreiferin beziehungsweise Angreifer (=jap. Uke) und Verteidigerin beziehungsweise Verteidiger (=jap. Tori) zu wechseln. Dadurch entsteht ein ständiges Wechselspiel von Geben und Nehmen, welches aktiv erfahrbar wird. Einmal ist man in der Position jemand anderen zu werfen, dann wiederum wird man selbst geworfen. Das hierbei der Sicherung des anderen eine große Bedeutung zugeschrieben wird, merkt man spätestens dann, wenn man am eigenen Leib erfährt, wie dies unachtsam durchgeführt wird. Auch wird darauf geachtet, dass möglichst verschiedene Konstellationen entstehen und man nicht immer mit derselben, also gewohnten Person, übt.

## 6. „Respekt, Rücksicht und Höflichkeit aufbauen“

Dieser Aspekt wurde schon im dritten Punkt angedeutet. Im Rahmen der Kampfkünste stellt die Budo-Etikette ein äußerst wichtiges Verhaltenskonstrukt dar. Achtung, Respekt, aber auch Verantwortungsbewusstsein sind nur wenige der Werte, welche durch ständige Präsenz im Karate auffallen. Die Unversehrtheit eines jeden steht jederzeit an oberster Stelle. Dies macht sich unter anderem durch kleine Rituale wie das Verneigen bemerkbar. Verhält sich jemand rücksichtslos oder verantwortungslos, wird dies nicht geduldet. Durch den ständigen Tausch unterschiedlicher Rollen stellt sich meist relativ schnell, nach dem Motto „so wie du mir-so ich dir“, ein respektvolles Verhalten ein.

## 7. „Akzeptanz und Einhaltung von Normen und Regeln“

Budoka jeder Kampfkunst kennen folgende Situation nur zu gut, welche die Übertragung der Einhaltung von Normen im Alltag, beschreiben soll: Beim Verlassen eines Turnsaals, oder einer größeren Räumlichkeit, ertappt man sich oft dabei, wie man sich verneigen möchte. Besonders die kleinen nonverbalen Rituale, wie eben die Verneigung können laut Lochmüller (2008, S.99) „zur Ausbildung von Verhaltenssicherheit und regelkonformem Verhalten beitragen.“

## 8. „Gefühle erkennen und mit ihnen umgehen – Selbstbeherrschung lernen“

Ein Kampf an sich ist stets durch starke Emotionen geprägt, man will gewinnen und nicht versagen oder ähnliches. Lähmende Angst, übermannende Aggression, Wut, Hass, Unsicherheit oder ähnliche Gefühlszustände sind in einem Kampf nur hinderlich. Man muss lernen sich diesen Emotionen zu stellen und mit ihnen so umzugehen, dass man sie kontrollieren und beherrschen kann. Wer erfolgreich kämpfen möchte, muss einen kühlen Kopf bewahren und sich in Selbstbeherrschung üben, sonst läuft man Gefahr sich oder andere (ungewollt) zu verletzen. (vgl. Lochmüller 2008, S.99)

## 9. „Frustrationstoleranz aufbauen“

Dieser Aspekt steht in engem Zusammenhang mit dem vorherigen Punkt. In einem budopädagogischen Projekt müssen sich die Übenden vielen unterschiedlichen Schwierigkeiten stellen und diese meistern. Dabei werden sie feststellen, dass dies stets mit der Arbeit mit sich selbst und den eigenen Schwächen verbunden ist. Viele lassen sich von den Frustrationen dazu verleiten bei jeder auftauchenden Schwierigkeit sofort aufzugeben. Hier sind besonders die Vorsicht und Führung der leitenden Instanz von Bedeutung, welche vor allem die Bemühung und nicht nur das Erreichen eines Ziels als positiv erachten soll. Die Auseinandersetzung mit der Schwierigkeit und das Durchhalten sind die entscheidenden Elemente, die dazu führen als Mensch zu wachsen.

Eben genannte Effekte sollen dabei durch unterschiedlichste Interventionsformen gefördert werden. Im Folgenden werden einige dieser Formen hervorgehoben und näher erläutert. Einerseits geschieht dies durch eine klar definierte Etikette, welche sich in Regeln, Ritualen und bestimmten Symbolen äußert. Ein weiterer wichtiger Inhalt eines budopädagogischen Projekts ist die Meditation, welche meist im Sitzen durchgeführt wird. Lochmüller (2008, S.103) beschreibt das Ziel der Meditation „sich vom Alltag mit seinen Maßstäben, Urteilen, Bewertungen und Wünschen zu lösen und durch Sammlung ‚in sich selbst hineinzugehen‘, eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit zu erlangen.“

Auch verschiedene Spielformen sind maßgebliche Bestandteile. Spiele eignen sich vor allem deswegen, weil man durch sie besondere Fähigkeiten spielerisch fördern kann, ohne dass die Beteiligten ein besonderes Augenmerk darauf legen müssen. Als Voraussetzung für die Auswahl der Spiele, muss beachtet werden, dass diese, auch wenn ein Wettbewerb im Mittelpunkt steht, trotzdem prosoziales Verhalten fördern. Lochmüller (2008, S.104) nennt in diesem Zusammenhang „soziale Bewegungsspiele“, „Zweikampfspiele- Rauf- und Rangelspiele“, „Vertrauens- und Kooperationsspiele“ und „Konzentrations- und Wahrnehmungsspiele“. Dem Kihon, also dem Erlernen der Techniken in der Grundschule, wird des Weiteren eine hohe Bedeutung zugeschrieben. Auch der geregelten Anwendung dieser, fällt eine wichtige Rolle zu. Als letzte Form werden die Graduierungen und die damit einhergehenden Gürtelprüfungen genannt. Diese sollen unter anderem dazu führen, dass das Selbstwertgefühl gesteigert wird. Außerdem kann die Motivation dahingehend gefördert werden, dass man sich besonders bemühen und anstrengen möchte, um die nächste Gürtaufgabe zu erreichen.

## **7 Beantwortung der Forschungsfrage / Ausblick**

„Wer Kampfsport treibt, wird dadurch nicht gewalttätiger, sondern sanfter, gelassener und lernt mit eigenen Gewaltregungen und Angriffen Anderer in einer friedfertigen Weise umzugehen.“ (Funke-Wieneke 2013, S.13) Aussagen wie diese zeigen die unerschütterliche Überzeugung und Hoffnung, dass Sport, in diesem Fall Kampfsport, erziehen und sogar therapeutisch wirken kann. Im folgenden Kapitel wird abschließend der Versuch unternommen eben diesem Umstand auf den Grund zu gehen und die Forschungsfrage an Hand der gewonnenen Erkenntnisse zufriedenstellend zu beantworten. Dabei werden sowohl die Möglichkeiten als auch die Gefahren beziehungsweise Grenzen welche beim Einsatz von Kampfsportarten als Gewaltprävention auftreten könnten, aufgezeigt.

### **7.1 Funktionalismus versus Intentionalismus**

Im Laufe der Literaturrecherche fielen unter anderem drei unterschiedliche Herangehensweisen in Hinblick auf die Möglichkeiten der Erziehlichkeit mit und durch Sport auf. Jürgen Funke-Wieneke (2013, S.16) nennt hier an erster Stelle den naiven Funktionalismus. Er erörtert diese Argumentationsweise an Hand des Beispiels eines Boxers, jedoch ist dies auf jede andere Kampfsportart ebenso übertragbar. In der Ansicht des naiven Funktionalismus bewirkt das Boxen an sich schon seine erzieherische Aufgabe. Das Training wird von ehemaligen Boxern, also Sachkundigen, durchgeführt und orientiert sich an den Regeln der olympischen Sportausübung. Besonders durch diese sanktionierten Regeln lernt man wie selbstverständlich sich fair und „gentlemenlike“ zu verhalten und dies auch auf alle Lebensbereiche außerhalb des sportlichen Alltags zu übertragen. Die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und zur raschen Situationsbeurteilung sind nur beispielhafte Faktoren, welche Anforderungen an die Bewegungssache an sich sind.

Ein klassisches Beispiel dieser Herangehensweise liefert die Salzgitter AG in ihrer Lehrlingsausbildung. Schon im Titel des Artikels wird das Boxen regelrecht idealisiert: „Boxen ist eine Schutzimpfung gegen Gewalt“ (Salzgitter AG 2012), In einer dreitägigen Veranstaltung sollten die Lehrlinge an Hand von Boxeinheiten mit ausgebildeten Boxern und Theorieeinheiten mit

Gewaltpräventionsbeauftragten der Polizei, lernen, wie man besser mit der eigenen Aggression umgeht und in Konfliktsituationen souveräner agiert.

Funke-Wieneke (2013, S.16) beschreibt die Vorzüge des naiven Funktionalismus folgendermaßen:

Ein solcher Kampfsportler ist sich durch Übung und geregelte Kampferfahrung seiner selbst sicher, weiß um seine prinzipielle körperliche und seelische Wehrhaftigkeit und muss und wird sich deshalb nicht prügeln, wohl aber immer dort zivilcourageiert eintreten, wo Prügeleien angezettelt werden oder werden sollten.

Zusammengefasst könnte man sagen, wenn jemand erfolgreich in einer Kampfsportart bestehen möchte muss die Autorität der Sachanforderung unbedingt befolgt werden, sonst wird man das Ziel nicht erreichen. Funke-Wieneke gibt bezüglich dieses Ansatzes zu bedenken, dass dadurch einerseits eine Ideologisierung und Verzweckung des Sports geschieht und außerdem, dass das Erleben des Sports an sich verloren geht.

Eben beschriebenen pädagogischen Ansatz stellt Funke-Wieneke den aufgeklärten Funktionalismus gegenüber. Dieser stützt sich vor allem auf die Hoffnung, dass (Kampf-) Sportarten erzieherisch wirken und sich positiv auf die Lebenswelt eines Sporttreibenden auswirken können, jedoch ist keine Garantie dafür gegeben. Viel eher liegt es in der Selbstverantwortung der Sporttreibenden selbst, ob und in welcher Intensität man einen positiven erzieherischen Nutzen aus dem Sport zieht. Selbsterziehung ist der Faktor, welcher den aufgeklärten Funktionalismus vor allem charakterisiert. In Bezug zu Kampfsport als Gewaltprävention schreibt Funke-Wieneke (2013, S.18) hierzu „dass man die Kampfkünste, so wie sie sich als Betreibersystem eigener Güte von sich selbst her darstellen, durchmustern müsse, um erkennen zu können, ob das, was da getan und verlangt wird, kongruent mit Absichten und Bedingungen gewaltpräventiver Art sein kann.“

Als dritte Argumentationsweise wird der pädagogische Intentionalismus genannt. Dieser geht von einer prinzipiellen Wirkungslosigkeit des reinen Sporttreibens aus. Vielmehr braucht es hierbei spezielle Projekte mit sozialerzieherischem Charakter, um Veränderung des Verhaltens und der Einstellung bewirken zu können. Ein Vertreter dieses Ansatzes ist Jürgen Hofmann. Er kritisiert am Funktionalismus, dass zwar einerseits positive

gesellschaftliche Werte mit und durch Sporttreiben erlernt und gefördert werden können, aber andererseits besonders im Leistungssport beispielsweise auch egoistische Handlungsformen an Überhand gewinnen können. Nach Hofmann (2010, S.124) steht im pädagogischen Intentionalismus die Übung im Mittelpunkt. Die Sporttreibenden müssen mit vollem Bewusstsein regelmäßig an ihren eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten arbeiten, um eine positive Veränderung bewirken zu können. Er nennt im Speziellen Übungen, um Vertrauen aufzubauen beziehungsweise zu stärken, Übungen, welche beim Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen unterstützen sowie Übungen zum Anerkennen unterschiedlicher Reglements. Auch der Umgang mit Niederlagen und Siegen muss dementsprechend erarbeitet und geübt werden. (vgl. Hofmann 2010, S.124)

Funke-Wieneke (2013, S.22) erwähnt in diesem Zusammenhang außerdem das „erziehbliche Milieu“. Darunter wird verstanden, dass der Mensch ein Umfeld auffinden soll, in dem er sich aufgehoben und geschützt fühlt und sich so auf die Möglichkeit der Selbsterziehung einlassen kann. Es ist also nicht der Sport an sich, der auf irgendeine Art erziehen soll oder ver zweckt wird, sondern das Milieu, das einem durch unterschiedlichste sportbezogene Anforderungen die Chance gibt, sich weiterzuentwickeln. Nach Funke-Wieneke (2013, S.22) handeln die Menschen „aufgrund der Bedeutung, die die Dinge für sie besitzen.“ Damit ist gemeint, dass die betroffenen Menschen, einen Sinn in den gesetzten Aktivitäten sehen müssen. Wenn eine Person die Sinnhaftigkeit für einen selbst erkennt, werden jegliche Maßnahmen bezüglich Gewaltprävention weitaus größere positive Auswirkungen aufweisen, als wenn man beispielsweise dazu gezwungen wird. Als letzten Punkt nennt Funke-Wieneke (2013, S.23), dass Sich-Bewegen in einer bestimmten Bewegungsbedeutung Entfaltung findet. Er beschreibt dies folgendermaßen: Ein Budoka wird anders mit der Situation, jemand anderen zu werfen, umgehen, wenn sie oder er dabei versteht, dass die kämpferische Handlung direkt mit der Fürsorge für die geworfene Person im Zusammenhang steht und dies einen sehr wichtigen Aspekt darstellt. Im Gegensatz dazu stehen jene Personen, welche die Bewegungsweisen aus dem Grund heraus lernen, sich bei sportlichen Wettkämpfen möglichst zu profilieren, oder sich für etwaige Straßenkämpfe vorzubereiten.

## **7.2 Anforderungen an eine kampfsportspezifische Gewaltprävention**

Die in Kapitel 6 näher erläuterte Budopädagogik reiht sich am ehesten unter den pädagogischen Intentionalismus ein. Um Kampfsport im Rahmen der Gewaltprävention einzusetzen zu können, reicht es nicht aus, die gewählte Sportart einfach auszuüben. Vielmehr muss eine Vielzahl an Faktoren beachtet werden. Besonders auf Grund der fernöstlichen Wurzeln, welche sich vor allem im Zen-Buddhismus und im Do bemerkbar machen, werden den klassischen Kampfkünsten häufig sehr hohe Erwartungen im Hinblick auf gewaltpräventive Wirkungen, zugeschrieben.

Zajonc (2012, S.41) erachtet diese Sichtweise als kritisch, da er meint, dass die Kampfkünste, wie sie heutzutage, vor allem im Westen praktiziert werden, nur mehr sehr wenig von diesen traditionellen, fernöstlichen Wurzeln aufweisen. Außerdem lassen sich seiner Meinung nach diese Kampfkünste nicht in pädagogischer Hinsicht instrumentalisieren. Nichtsdestotrotz sieht auch er in einigen Elementen der Kampfkünste ein gewisses Potential im Hinblick auf gewaltpräventive Maßnahmen.

Um Kampfsportarten als Prävention in Zusammenhang mit Gewalt einzusetzen, bedarf es nach Zajonc (2012, S.42) unterschiedliche Anforderung im Bereich der personalen sowie der strukturellen Ebene. Zu ersteren zählen unter anderem, dass die leitenden Personen gewisse Kenntnisse in der Gewaltthematik aufweisen. Wenn man ein Problem behandeln möchte, sollte man über die Ursachen Bescheid wissen und die Komplexität der Thematik nicht unterschätzen. Auch sollten die Inhalte und die Art und Weise der Übermittlung derer auf die Zielgruppe angepasst werden. Dabei gilt es einerseits das Alter und den Entwicklungsstand und andererseits aber auch das Geschlecht zu berücksichtigen. (vgl. Zajonc 2012, S.42)

Der Position der Trainerin oder des Trainers wird laut Barnickel (2009, S.37) eine hohe Wichtigkeit zugeschrieben. Dies äußerst sich besonders in der starken Vorbildwirkung, welche diese ausüben. „Der Trainer bzw. Pädagoge muss authentisch sein, er muss im Hinblick auf diese Arbeit glaubhaft und ehrlich die Rolle des Trainers und die Werte, für die er einsteht, übernehmen können: Gewaltprävention auch vorleben.“ (Barnickel 2009, S.37) Neben den

fachlichen theoretischen und praktischen Kompetenzen im Hinblick auf die jeweilige Kampfkunst, ist es außerdem auch von großem Nutzen, wenn die Coaches über eine pädagogische Ausbildung verfügen. Motivations- und Begeisterungsfähigkeit sowie das Hineinversetzen in die jeweilige Lebenssituation der teilnehmenden Personen sind weitere grundlegende Kompetenzen, welche eine Trainerin oder einen Trainer eines gewaltpräventiven Projekts auszeichnen sollte.

Bezüglich der strukturellen Ebene kritisiert Zajonc (2012, S.43), dass im Hinblick auf Gewaltprävention häufig zu wenig auf wissenschaftlich fundiertes Wissen zurückgegriffen wird und die Möglichkeiten in dieser Hinsicht nicht genug ausgeschöpft werden. Außerdem betont er die Wichtigkeit einer konkreten Planung, Umsetzung und auch Kontrolle der gewaltpräventiven Maßnahmen.

Zajonc (2012, S.45) nennt im Weiteren unterschiedliche Gütekriterien, welche als Grundlage für kampsportspezifische Gewaltprävention gelten sollten, damit diese auch tatsächlich wirken können. Im Folgenden werden diese im Zusammenhang mit Karate und MMA näher erläutert:

### 1. „Das Kampfgeschehen“

Hierbei wird erwähnt, dass dieses ein „grundlegend spielerisches Wesen“ (Zajonc 2012, S.45) aufweisen soll. Sowohl im Karate als auch in MMA treten viele spielerische Elemente auf. Besonders beliebt sind Rauf- und Rangelspiele, welche kampsportspezifisch sowie „allgemein sportlich“ durchgeführt werden können.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist der Kampfmodus, welcher unbedingt im Rahmen von Leicht- Semikontakt sein soll. Karate, als eine Kampfsportart, wo der Körperkontakt in der Disziplin Kumite nur in einer eingeschränkten und kontrollierten Form erlaubt ist, eignet sich hinsichtlich dieses Aspektes gut. Die Vollkontaktsportart- MMA, in der extrem harte Schläge zum Körper nicht nur erlaubt, sondern regelrecht gefordert sind, eignet sich in diesem Punkt weniger für gewaltpräventive Handlungen. Allerdings darf der Körperkontakt an sich nicht verteufelt werden. Dieser stellt nämlich laut Barnickel (2009, S.40) ein entscheidendes Merkmal im Rahmen der Gewaltprävention dar.

Durch den gegenseitigen Körperkontakt werden Wahrnehmung und Rücksichtnahme unter den teilnehmenden Personen einerseits eingefordert und andererseits auch gefördert. Dies bedeutet, dass die Trefferwirkung in dem Maße dosiert sein soll, dass die Technik korrekt ausgeführt wird und nicht als Ziel haben soll, das Gegenüber auszuschalten. Der Autor hebt außerdem hervor, dass es in einem gewaltpräventiven Kampfsporttraining von großer Bedeutung ist, sich mit Schmerzen (natürlich in einem gewissen Maß) auseinanderzusetzen. Dazu gehört auch das Bewusstsein, dass man in einem Kampf immer beide Seiten, nämlich das „Austeilen“ und das „Einsticken“ erfährt und damit umzugehen lernen muss. Gerade im Kumite, wo die Techniken zwar unter höchster Kontrolle durchgeführt werden müssen, aber trotzdem der Kontakt erlaubt ist, lernen die Kämpfenden schnell, nur so hart zu treffen, wie sie auch selbst getroffen werden wollen. (vgl. Barnickel 2009, S.41)

Auch das Wechselspiel zwischen den Kämpfenden, einmal ist man in der angreifenden Position, dann wieder in der Verteidigerrolle, ist laut Zajonc (2012, S.45) im Zusammenhang mit dem Kampfgeschehen ein bedeutender Aspekt. Diesen findet man sowohl im Karate als auch in den MMA gleichermaßen.

Barnickel (2009, S.40) weist bezüglich der Auswahl der geeigneten Kampfsportart außerdem darauf hin, dass diese körperlichfordernde Übungen beinhalten soll. Er begründet dies damit, dass die Übenden einerseits ihren allgemeinen Körperzustand verbessern und dadurch vor allem aber eine geistige Grundeinstellung aufbauen können, welche sie dazu befähigt Durchhaltevermögen zu entwickeln und Aufgaben jeder Art besser bewältigen zu können. Hinsichtlich dieses Punktes finden sich sowohl im Karate als auch in den MMA reichlich körperlichfordernde Übungen.

Als weiteres Kriterium in diesem Zusammenhang führt Barnickel (2009, S.40), die Wichtigkeit der Möglichkeit einer geistigen und philosophischen Auseinandersetzung mit Werten, wie zum Beispiel Toleranz und Zivilcourage, an. Er fasst dies folgendermaßen zusammen: „So wird der Lernprozess abgerundet und beinhaltet nicht nur die Körperlichkeit und die daraus resultierenden Veränderungen.“ (Barnickel 2009, S.40) Diese philosophischen

Grundlagen sind im Karate schon allein durch das Zurückgreifen auf die umfangreiche Budo-Etikette gegeben. In den MMA steht besonders der sportliche Aspekt und die allgemeine Inszenierung im Vordergrund und ungleich weniger die Vervollkommenung des eigenen Charakters im Bezug darauf, eine höhere geistige Ebene zu erreichen.

## 2. „Die Regelungen“

Die unterschiedlichen Regelungen stehen im engen Zusammenhang mit dem Kampfgeschehen. Das Wichtigste hierbei ist, dass diese so gestaltet sein sollten, dass sie möglichst jegliche „Tendenzen zur Eskalation des Kampfgeschehens“ (Zajonc 2012, S.45) mindern. Das eng gefasste Reglement im Karate unterstützt genau diese Minderung. Trotz der klaren Regelungen der MMA, fördern diese durch die Härte und Brutalität der Ausführung der Techniken, die Möglichkeit zur Eskalation.

Außerdem soll möglichst die Nähe zu echten Kämpfen sowie realen gewalttätigen Handlungen unterbunden werden. Gerade dem Zweikampf-Bewerb des Karate wird häufig vorgeworfen, dass dieser mit der Realität nicht viel gemein hat, da die Techniken nicht so durchgeführt werden dürfen, wie sie es in einem ernsten Kampf würden. Doch genau dieser Aspekt führt dazu, dass Karate sich in dieser Hinsicht sehr gut zur gewaltpräventiven Maßnahme eignet. Durch die Vollkontakt-Treffer bei den MMA werden Beschädigungskämpfe nicht verhindert und die Unverletzlichkeit des Gegenübers wird somit nicht nur nicht gewährleistet, sondern auch gar nicht als eines der obersten Ziele angesehen. Das möglichst schnelle Ausschalten der Gegnerin oder des Gegners kann in den MMA als sehr wörtlich aufgefasst werden, da durch das erlaubte K.O. eine Kämpferin oder ein Kämpfer tatsächlich ausgeschalten werden kann (=durch einen absichtlich harten Treffer das Bewusstsein verlieren). Passiert so etwas während eines Kumite-Kampfes, kann dies an die Situation angepasst, schwere Konsequenzen mit sich ziehen. Diese Folgen reichen von einfachen Verwarnungen bis hin zu einer Disqualifikation der betreffenden Person.

Als letzten Ansatz bezüglich der Regelungen nennt Zajonc (2012, S.45) das Verhindern einer möglichen persönlichen Aufrüstung. Hiermit ist gemeint,

dass das Techniktraining sich nicht ausschließlich über anwendungsorientierte Inhalte definieren soll. Durch die unterschiedlichen Disziplinen im Karate lässt sich diese Gefahr größtenteils verhindern. Gerade beim Durchführen einer Kata, kann man noch viele weitere Aspekte, neben der reinen Anwendungsorientierung, erleben. Passende Beispiele hierfür wären die Ästhetik und Schönheit einer Kata. Die Inhalte der MMA zielen wiederrum hauptsächlich auf die praktische Anwendung der Techniken ab. Es gibt in dieser Sportart keinen Formenbewerb wie im Karate, sondern nur den Vollkontaktkampf. Dadurch fällt dieser weitere Bereich, welcher sich unter anderem mit tiefssinnigeren Elementen auseinandersetzt, völlig weg.

Zusammenfassend erweisen sich die MMA hinsichtlich ihrer Regelungen deswegen nicht als geeignete Form zur Gewaltprävention, da vor allem die Härte der Technikausführung sowie die Nähe zu realistischen brutalen Auseinandersetzungen, eine sinnvolle Präventionsmaßnahme verhindern.

### 3. „Die Anleiterin/ Der Anleiter“

Zajonc (2012, S.45) stellt an die Lehrpersonen eines gewaltpräventiven Projekts eine Vielzahl an Anforderungen:

- „sorgt für zielgruppenbezogene Anreize, eine angemessene Motivation,“
- „berücksichtigt unterschiedliche geschlechtsspezifische Bedürfnisse,“
- „bietet ein ausgewogenes Verhältnis zw. sportivem Techniktraining und pädagogischen Inhalten,“
- „ermöglicht Leistungsvergleich im positiv-fördernden Maß,“
- „vermeidet die Überbetonung des Wettkampfgedankens und der Siegorientierung,“
- „schützt das Aktionsfeld, indem das Einbrechen der Alltagswirklichkeit verhindert wird,“
- „förderst die Achtsamkeit der KämpferInnen im Umgang miteinander,“
- „stützt sich in seinem Handeln auf fachliche Grundlagen,“
- „lebt eingeforderte Werte und Normen persönlich vor,“
- „ist selbstreflektiert, authentisch im Handeln und kennt seine/ihre eigenen Grenzen.“

Eben aufgezählte Anforderungen lassen sich größtenteils sowohl von Lehrenden im Karate als auch in den MMA gleichermaßen umsetzen. Hinsichtlich des dritten Aufzählungspunktes weist das Karate, durch seine ethischen und philosophischen Hintergründe eine größere Basis bezüglich pädagogischer Grundlagen auf, als die MMA.

Karate ist eine Sportart beziehungsweise eine Kampfkunst, welche von Personen unterschiedlichstem Alter ausgeübt wird. Besonders bei Menschen fortschreitenden oder höheren Alters stehen häufig vor allem der Gesundheitsaspekt sowie die so genannte Do-Philosophie im Mittelpunkt. Dies zeigt anschaulich, dass Karate auch ohne eine Überbetonung der Wettkampforientierung auskommen kann.

Es wird auf jeden Fall klar, dass den leitenden Personen, obgleich welche Kampfsportart diese zu vermitteln versuchen, eine wichtige Rolle zugeschrieben wird. Sowohl die starke Vorbildwirkung als auch der unterstützende und führende Umgang mit den Anvertrauten stellen wesentliche Merkmale dar.

#### 4. „Die Kampfsport/-kunstspezifische Etikette“

Auf Grund der Etikette soll es laut Zajonc (2012, S.45) eindeutig möglich sein, zu erkennen wann gewisse sportliche Handlungen anfangen und enden. Im Karate wird dies durch das verpflichtende Ritual der Verneigung klar erkennbar. Zusätzlich führen manche Kämpferinnen und Kämpfer auch ein so genanntes „shake-hands“ beziehungsweise „touch-glove“ durch. Unter „touch-glove“ wird das „Einschlagen“ mit den Faustschützern, welche die Hände während des Kampfes schützen, verstanden. Die Verneigung vor und nach einem Kata- oder einem Kumite-Kampf oder einer Übung sind im Karate als Selbstverständlichkeit anzusehen. Das heißt, dass diese auch dann durchgeführt werden, wenn die Kontrahentinnen und Kontrahenten nicht miteinander zurechtkommen. Trotz aller möglichen Widrigkeiten wird das Gegenüber respektiert und akzeptiert. Auch in den MMA gibt es das so genannte „touch-glove“. Allerdings ist dies nicht als verpflichtender Bestandteil eines Kampfes zu sehen, sondern wird vor allem dann durchgeführt, wenn die Kämpfenden sich gegenseitig respektieren.

Die Etikette soll nach Zajonc (2012, S.45) des Weiteren dazu beitragen, dass die Kämpfenden sowohl ein vertrauensvolles als auch ein feierliches Flair auffinden, in dem sie sich geschützt, wertgeschätzt und aufgehoben fühlen. Dazu gehört beispielweise die Aufmachung eines traditionellen Dojo, oder das Tragen des weißen Gi in den ostasiatischen Kampfkünsten. Auch durch den gemeinsamen Gruß zu Beginn und am Ende eines Karatetrainings zeigen alle teilnehmenden Personen, dass sie sich mit der vorgegebenen Budo-Etikette einverstanden erklären und sich ohne Wenn und Aber daran halten werden. Dieses Einverständnis charakterisiert sich durch Gegenseitigkeit. Man vertraut darauf, dass sich die Mitmenschen an die Regelungen halten, weil man sich ebenso verhält. Dies geschieht immer auch deswegen, weil die Kampfkunst Karate eben nicht nur durch reines Techniklernen geprägt ist, sondern auch stets die Vervollkommnung und Entfaltung des eigenen Charakters angestrebt und ins Bewusstsein der Übenden gebracht werden sollte.

Hinsichtlich dieses Punktes ist es auch interessant zu erwähnen, dass in den MMA vor jedem großen Kampf eine Pressekonferenz der teilnehmenden Personen stattfindet. Diese Konferenzen sind häufig von Provokationen jeglicher Art geprägt. Sowohl verbale Beschimpfungen als auch Schlägereien sind hier genauso bei den Damen wie auch bei den Herren keine Seltenheit. Im Sinne einer positiven Vorbildwirkung, fördert solch ein inszeniertes Verhalten nicht unbedingt die Entwicklung eines respektvollen Umgangs miteinander. Zeigt beispielsweise ein Karateka, oder eine Trainerin beziehungsweise ein Trainer solch ein Verhalten im Zuge eines Wettkampfes, kann dies schwerwiegende Konsequenzen mit sich ziehen. Die Kontrolle der Gefühle und Selbstbeherrschung stellen hier einen wesentlichen Faktor dar.

Wie Funakoshi es schon in seinen berühmten zwanzig Dojoregeln festgehalten hat, sind unter anderem Wertschätzung, Achtsamkeit und Wachsamkeit als oberste Ziele im Leben eines Karateka anzuerkennen. Zajonc (2012, S.45) greift hier auf den großen Meister zurück und betont ebenso, dass diese Werte durch die kampfkunstspezifische Etikette gefördert werden sollten.

Als letztes wesentliches Merkmal betont Zajonc, dass sich die spezifische Etikette nicht nur durch verbale Anordnungen äußern soll, sondern sich vielmehr „auf aktive konkrete Handlungen“ (Zajonc 2012, S.45) stützen soll.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die kampfsportspezifische Etikette in der Kampfsportart Karate besonders zu tragen kommt, da diese auf das traditionsreiche Weg-Lehre-Prinzip aufbaut, welches durch eine Vielzahl von Tugenden und Werten charakterisiert wird. Auch in diesem Fall scheint sich Karate, im Gegensatz zu den MMA als die geeigneteren Kampfsportart, für gewaltpräventive Maßnahmen zu erweisen.

Pilz (2004, S.23) fügt eben beschriebenen Grundvoraussetzungen noch hinzu, dass auch die Vernetzung aller Beteiligten ein entscheidendes Merkmal darstellt. Beispielsweise wäre es sinnvoll im Zuge von gewaltpräventiven Projekten auf Sozialarbeiterinnen oder Sozialarbeitern zurückgreifen zu können.

Außerdem erscheint es nach Barnickel (2009, S.39) sehr sinnvoll die teilnehmenden Personen eines gewaltpräventiven Kampfsportprojekts von Beginn an stark miteinzubeziehen. Dies kann beispielsweise bei der Gestaltung der Räumlichkeiten oder bezüglich der geplanten Inhalte geschehen. Durch diese Partizipation erfahren die Übenden einerseits eine besondere Wertschätzung und andererseits fördert und stärkt sie die Bindung zwischen den Lehrenden und den Übenden.

Evelyn Heinemann (1996, S.120f.) betont als weiteren essenziellen Aspekt die Wichtigkeit von unterschiedlichen Entspannungsübungen. Diese sollen den teilnehmenden Personen helfen, motorische Unruhe zu mindern, welche mit der Bereitschaft zu aggressiven Handlungen in Zusammenhang steht. Meditationsübungen waren von Beginn an, ein fixer Bestandteil im Karate. So wird beispielsweise das stille Sitzen (=jap. Zazen), das die Achtsamkeit und Klarheit des Geistes fördern soll, häufig auch zu Beginn oder am Ende eines Trainings durchgeführt. Auch wenn möglicherweise manche MMA-Kämpferinnen oder -Kämpfer aus Eigeninteresse meditieren, so ist dies nicht vergleichbar mit der tiefgreifenden Selbstverständlichkeit, mit welcher Budoka dies erachten.

### **7.3 Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz von Kampfsportarten als Gewaltprävention**

In diesem Zusammenhang zählt Wolfgang Huber (2000, S.20) drei unterschiedliche Dimensionen des Sports auf. Die erste, nämlich die naturale Dimension, besagt, dass der Mensch im Tun dem eigenen Körper begegnet. Vordergründige Ziele dieser Sichtweise sind Gesundheit und Unversehrtheit. Hier macht sich gleich der Aspekt der Prävention bemerkbar. Als nächstes nennt Huber die personale Dimension. Diese definiert sich vor allem durch die Einheit von Körper, Geist und Seele. Huber (2000, S.20) schreibt in diesem Kontext, „dass Sport der Entfaltung der persönlichen Würde dient und Ausdruck menschlicher Kreativität und Gestaltungskraft ist.“ Wie schon in den vorangegangenen Kapiteln häufig erwähnt, wird diesem dreiteiligem Gebilde in den Kampfkünsten eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Die Gegensatzpaare Zusammenspiel und Wettkampf sowie Kooperation und Konkurrenz drücken die dritte Dimension aus. Diese beschreibt, dass die verschiedensten Menschen einander im Sport auf vielfältige Weise begegnen. Hinsichtlich der Kampfkünste würde „das Miteinander im kämpferischen Handeln im Vordergrund“ (Huber 2000, S.20) stehen.

Eben diese drei Ebenen bringen zum Ausdruck wie Sport „in den Dienst menschlicher Würde“ (Pilz 2004, S.11) tritt. Aber auch genau dort herrscht prinzipiell große Gefahr, dass diese Würde bedroht wird. Huber (2000, S.21, 22) weist hierbei auf das Misslingen der kulturellen Gestaltung des Sports hin. Dieses kann in eben genannten Dimensionen geschehen. Für diese Diplomarbeit besonders relevant erscheint das Misslingen der kulturellen Gestaltung, wenn diese in einen so genannten „Kult der Gewalt“ ausartet.

Pilz (2004, S.11) gibt diesbezüglich „Angriffe auf die körperliche Integrität des sportlichen Gegners“ oder „Entladung von Gewalt“ im Zuschauerraum und nach einem Kampf auf den Straßen als Beispiele an. Genau dieser Umstand ist es, welcher in Hinblick auf die Gewaltprävention Gefahren mit sich bringt. Im Kapitel 3.2 wurde schon auf die Unterscheidung von Kultur des Sports und Sportkultur eingegangen. Die Kultur des Sports äußert sich in Werten und fungiert als Leitmotiv im Sinne von normativem Handeln. Darunter wird verstanden, dass Sport an sich nicht erzieherisch wirkt, aber es die Bestimmung

dieses ist, dass die in ihm angelegten Werte befolgt und bewahrt werden. Bei den Kampfkünsten stehen in diesem Kontext vor allem die Ideale der Budo-Etikette, welche sich auf die Zen-Philosophie zurückführen lassen, im Mittelpunkt. Pilz warnt davor, dem Sport an sich, oder auch den Kampfkünsten im Speziellen, eine zu große, vor allem unreflektierte Bedeutung im Hinblick auf die Erziehlichkeit zuzuschreiben. Er schreibt, „statt davon zu sprechen, dass Sport verbinde, erziehe und [...] integriere, müsste es besser und korrekter heißen: Sport muss, Sport kann verbinden, erziehen und integrieren.“ (Pilz 2004, S.12) Trotz aller Regelungen und Einschränkungen birgt der Kampfsport an sich, besonders im Gegensatz zu anderen Sportarten, eher die Gefahr der Eskalation. Diesen Spannungszustand sollte jede Leiterin oder jeder Leiter eines gewaltpräventiven Projekts stets im Hinterkopf behalten.

#### **7.4 Zusammenfassung und Ausblick**

Zu Beginn der Recherche dieser Arbeit wurde grundsätzlich davon ausgegangen, dass die MMA sich in keinerlei Art und Weise zur Gewaltprävention eignen würden. Demgegenüber wurden dem Karate mehr Möglichkeiten zugeschrieben. Dies lag vor allem an dem bisherigen Wissensstand in dieser Thematik, der Verfasserin.

Nach eingehender Literaturrecherche und Befassen mit der Problematik kam diese zum Schluss, dass das Karate in vielerlei Hinsicht eine gute Grundlage für gewaltpräventives Arbeiten liefern kann. Besonders in Verbindung mit der so genannten Budo-Pädagogik, welche westliche Pädagogik mit den verschiedenen Kampfkünsten vereint, bieten die verschiedenen Säulen im Karate, brauchbare Ansätze. In diesem Zusammenhang sollte der pädagogischen Intentionalismus genannt werden. Denn dieser geht davon aus, dass Sport nicht von sich aus erzieherisch wirkt, sondern, dass es spezielle erzieherische Projekte bedarf, um eine gewaltpräventive Wirkung zu erzielen. Hierbei wird unter anderem der Funktion der Leiterin oder des Leiters hohe Wichtigkeit zugeschrieben. Damit tatsächlich sinnvolle gewaltpräventive Fortschritte erzielt werden können, sind Langfristigkeit, strukturierte Planung und Durchführung sowie eine Reflexion essenzielle Bestandteile der Projekte. Die Inhalte solcher Projekte weisen eine große Rückbesinnung auf die philosophischen und ethischen Aspekte der Kampfkunst Karate auf, welche

weit in den Ursprüngen zurückliegen. Besonders die Entfaltung des eigenen Potentials sowie die Vervollkommnung des Charakters spielen eine bedeutsame Rolle. Werte wie Respekt, Höflichkeit, Wertschätzung, Achtung, Achtsamkeit und Demut gelten als überaus erstrebenswert. Dadurch, dass der Körperkontakt einerseits in der Kata gar nicht erforderlich und andererseits im Kumite nur eingeschränkt erlaubt ist, müssen nicht allzu viele Techniken und Aktionen aus Sicherheitsgründen adaptiert und/oder weggelassen werden. Auch die positive Wirkung von Meditationsübungen sollte hier nicht unerwähnt bleiben.

Betrachtet man nun die MMA, welche in ihrer Durchführung einem realitätsnahen Kampf viel näher als beispielsweise ein Kumite-Kampf sind, weisen diese viele Merkmale auf, welche in Verbindung mit Gewaltprävention eher entgegengesetzte Auswirkungen zeigen können. Nach einer genaueren Untersuchung wurde klar, dass die MMA seit ihren Anfängen bis heute in vielerlei Hinsicht große Entwicklungsschritte gemacht hat. Allen voran wurde ein umfassendes Regelwerk erstellt. Des Weiteren wurden Gewichtsklassen und weitere Rahmenbedingungen eingeführt, welche einerseits den Kampf fairer gestalten und andererseits unterstützend wirken im Hinblick der MMA, als diese den Anspruch an einen Sport an sich stellten. Trotz aller Regelungen besteht vor allem auf Grund der Härte und Brutalität der Ausführung der unterschiedlichen Techniken, die Gefahr, dass Gewalt eher gefördert als gemindert wird. Möchte man die MMA trotzdem im Zuge von gewaltpräventiven Projekten einsetzen, müssten diese in vielen Bereichen adaptiert werden. Besonders gefährliche Anwendungen müssten gestrichen werden. Aber auch der Vollkontakt-Modus müsste dahingehend verändert werden, dass möglichst hohe Kontrolle Voraussetzung und die Unversehrtheit aller Beteiligten unbedingt gegeben sind. Das Fehlen der speziellen ethischen beziehungsweise philosophischen Hintergründe, welche auf eine weitreichende Charakterbildung abzielen und unter anderem die Kampfvermeidung als oberstes Ziel ansehen, ist ein weiterer Aspekt, der die MMA als ungeeigneter als Karate erscheinen lässt.

Nachdem in dieser Diplomarbeit der Versuch unternommen wurde, die Möglichkeiten und Chancen, aber auch die Gefahren beim Einsatz von

Kampfsportarten in der Gewaltprävention aufzuzeigen, wäre der nächste Schritt die Ergebnisse an Hand einer empirischen Untersuchung zu überprüfen. Natürlich wäre hierbei vor allem der Vergleich zwischen den beiden Kampfsportarten Karate und MMA ein sehr interessanter Aspekt. Es würde sich weiterführend anbieten, dies an Hand eines gewaltpräventiven Projekts, jeweils mit einer Versuchsgruppe und einer Kontrollgruppe in der jeweiligen Sportart durchzuführen. Sinnvoll wäre es, sich an ähnlichen, bereits bestehenden wissenschaftlichen Untersuchungen, in diesem Themenfeld, zu orientieren.

## **Zusammenfassung**

Gewalt und aggressive Handlungen waren schon immer in vielfältiger Weise feste Bestandteile unserer Gesellschaft. Durch unterschiedlichste Medien werden gewalttätige Handlungen heutzutage immer häufiger in unser Bewusstsein gedrängt. Um Gewalt präventiv entgegenzuwirken gibt es eine Vielzahl an Ansätzen. Diese Diplomarbeit betrachtet den Aspekt der Gewaltprävention aus einer sportlich- ethischen Sicht heraus. Dazu werden die zwei Kampfsportarten Karate und Mixed Martial Arts gegenübergestellt. Diese Herangehensweise mag auf den ersten Blick wahrscheinlich recht paradox erscheinen, doch wenn man sich ausführlicher mit der Thematik beschäftigt hat, kann man erkennen, welche Möglichkeiten den Kampfsportarten, neben der reinen Technikausführung, in ihren Ursprüngen, zugrunde liegen. Besonders hervorzuheben sei hier beispielsweise der Zen-Buddhismus, dessen Wesen bis heute in der japanischen Gesellschaft einen großen Stellenwert hat. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, zu erörtern, ob und inwiefern, oben genannte Kampfsportarten, im Zuge von gewaltpräventiven Maßnahmen, eingesetzt werden können. Es wurden bewusst zwei Sportarten gewählt, welche in ihrer Ausführung viele Differenzen aufweisen. Zu Beginn wird dabei auf den Begriff der Gewalt eingegangen und in weiterer Folge die Unterscheidung von Kampfsport und Kampfkunst unternommen. Im Anschluss daran folgt eine genaue Beschreibung der beiden Sportarten. Zuletzt wurde das Augenmerk auf die sogenannte Budo-Pädagogik gelegt. Diese hat sich zum Ziel gesetzt westliche Pädagogik mit Kampfkünsten zu vereinen.

## **Abstract**

Various ways of violence and aggressive behaviour have always been part of the human nature and society. Nowadays brutal actions enter our consciousness more and more due to various media. Many approaches exist to prevent violence. This diploma thesis evaluates the aspect of preventing violence from a sportive and ethical angle. For this purpose, the two martial arts Karate and Mixed Martial Arts are compared and contrasted. This approach might seem paradox at first sight, however, digging deeper, it is recognizable what potential martial arts in their original idea have, next to execution of the technique. Among many, the Zen-Buddhism needs to be highlighted because its nature has been of significant value in the Japanese society until today. The purpose of this thesis is to evaluate if and how the already mentioned martials arts could be applied to prevent violence. It has been a deliberate and intentional choice for two sports which differ significantly in style and performance. Firstly, the term violence is defined and analysed, following this a differentiation between martial sports and martial arts is made. Moreover, both sports are described precisely. Lastly, the so-called Budo-pedagogy, which tries to combine the western pedagogy with martial arts, is put into focus.

## Literaturverzeichnis

Ambach, Christian. 2004. *Bushido. Die Welt des Kampfsports. Stile Meister Techniken.* Stuttgart: Pietsch.

Association of Boxing Commissions. 2019. „Unified Weight Classes- MMA.“ Zugriff am 18. Oktober 2019. <https://www.abcboxing.com/unified-weight-classes-mma/>.

Böttger, Andreas. 2004. „„Und dann ging so 'ne Rauferei los...“ Eine qualitative Studie zu Gewalt an Schulen.“ In *Forschung über Gewalt an Schulen. Erscheinungsformen und Ursachen, Konzepte und Prävention*, Herausgeber: Heinz Günter Holtappels, Wilhelm Heitmeyer, Wolfgang Melzer und Klaus-Jürgen Tillmann, 155-168. Weinheim und München: Juventa.

Barnickel, Lars. 2009. *Gewaltprävention durch Kampfsport. Theorie, Einflussfaktoren und praktische Anwendung.* München: AVM.

Bauriedl, Thea. 1992. *Wege aus der Gewalt.* 3. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Bayer, Christoph. 1996. *Aggression & Gewalt.* 2. Freiburg: Sozia.

Beudels, Wolfgang. 2012. „Mit/gegen Partner kämpfen-Zweikampfsport.“ In *Sportdidaktik. Grundlagen-Vermittlungsformen-Bewegungsfehler*, Herausgeber: Volker Scheid und Robert Prohl, 274-295. Wiebelsheim: Limpert.

Binhack, Axel. 1998. *Über das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft.* Frankfurt/Main: Campus.

Binhack, Axel. 2010. „Zur Sachstruktur und Phänomenologie des Kämpfens.“ In *Kämpfen-Lernen als Gelegenheit zur Gewaltprävention?! Interdisziplinäre Analysen zu den Problemen der Gewaltthematik und den präventiven Möglichkeiten des "Kämpfen-lernens"*, Herausgeber: Harald Lange und Thomas Leffler, 139-170. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Binhack, Axel, und Efthimios Karamitsos. 1992. *Karate-Do Philosophie in der Bewegung. Geistige Inhalte des Karate-Do und deren Anwendung*. Wiesbaden: Selbstverlag.

BKA Sektion V Familien und Jugend. 2019. *Kinderrechte in Österreich*. Zugriff am 02. Juli 2019. <https://www.kinderrechte.gv.at/kinderrechte-in-osterreich/>.

BMDW. 2019a. *Allgemeines bürgerliches Gesetzbuch*. Zugriff am 01. Juli 2019.

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10001622>.

—. 2019b. *Schulunterrichtsgesetz*. Zugriff am 01. Juli 2019. <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009600>.

Brockhaus Enzyklopädie. 2006a. *Gewalt*. 21., völlig neu bearbeitete. Bd. 10. Mannheim: F.A. Brockhaus AG.

—. 2006b. *Kunst*. 21., völlig neu bearbeitete. Bd. 16. Mannheim: F.A. Brockhaus AG.

CDN Japan times. 2019. *Katasportler bei Präsentation einer Teamkata*. Zugriff am 15. August 2019. <https://cdn.japantimes.2xx.jp/wp-content/uploads/2018/11/sp-karate-a-20181113-870x580.jpg>.

Craig, Wendy M., und Yossi Harel. 2004. „Bullying, physical fighting and victimization.“ In *Young people's health in context: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*, von Candance Currie, Chris Roberts, Antony Morgan, Rebecca Smith, Wolfgang Settertobulte, Oddrun Samdal und Vivian Barnekow Rasmussen, 133-144. Genf: WHO. Zugriff am 03. Juli 2019. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/110231/e82923.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf).

Crudelli, Chris. 2009. *Die Kunst des Kampfes. 300 Kampfsportarten-Tradition, Entwicklung, Techniken.* Übersetzung: Bettina Borst. München: Dorling Kindersley.

Deshimaru-Roshi, Taisen. 1977. *Zen in den Kampfkünsten Japans.* Herausgeber: Marc de Smedt. München: Knaur.

Duden. 2019a. *Aggression.* Zugriff am 05. Juli 2019.  
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Aggression>.

—. 2019b. *Gewalt.* Zugriff am 07. Juli 2019.  
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Gewalt>.

—. 2019c. *Sport.* Zugriff am 17. Juli 2019.  
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>.

Fauliot, Pascal, Hrsg. 2003. *Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Geheimnisse und Geschichten über die Kampfkünste.* 4. Übersetzung: Loel Zwecker. München: Goldmann.

Fromm, Erich. 1980. *Die Kunst des Liebens.* Stuttgart: Europ. Bildungsgemeinschaft; Gütersloh: Bertelsmann-Club; Wien: Buchgemeinschaft Donauland.

Funakoshi, Gichin. 2007. *Karate-do. Die Kunst, ohne Waffen zu siegen.* München: Piper.

Funakoshi, Gichin, und Genwa Nakasone. 2003. *The twenty guiding principles of karate. The spiritual legacy of the master.* Übersetzung: John Teramoto. Japan: Kodansha.

Funke-Wieneke, Jürgen. 2013. „Zweck oder Selbstzweck. Überlegungen zu den erzieherischen Absichten, die mit dem Kampfsport verbunden werden.“ In *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre*, Herausgeber: Sigrid Happ und Olaf Zajonc, 13-26. Hamburg: Feldhaus Edition Czwalina.

Galtung, Johan. 1975. *Strukturelle Gewalt. Beiträge zur Friedens- und Konfliktforschung*. Herausgeber: Freimut Duve. Hamburg: rororo aktuell.

GAMMA<sup>2</sup>. 2014. „Regelwerk MMA.“ Zugriff am 13. Oktober 2019.  
<http://www.mma-gamma.de/download/Pro%20MMA%20%20Regelwerk.pdf>.

GAMMAF. 2019. *Deutsches Amateur-Regelwerk für Mixed Martial Arts. Fassung für Sportler und Betreuer*. Zugriff am 19. September 2019.  
[https://ifc-mma.de/wp-content/uploads/2019/01/Deutsches\\_Regelwerk\\_fuer\\_MMA\\_Sportler.pdf](https://ifc-mma.de/wp-content/uploads/2019/01/Deutsches_Regelwerk_fuer_MMA_Sportler.pdf).

GNP1 Das Kampfsport- und Athletik- Magazin. 2019. *Die UFC*. Zugriff am 05. September 2019. <https://www.gnp1.de/allgemein/was-ist-mma/die-ufc/>.

Grundmann, Michael. 1983. *Die Niederlage ist ein Sieg. Tradition, Geist und Technik des asiatischen Kampfsports*. Düsseldorf: Econ.

Grupe, Ommo, und Dietmar Mieth, . 1998. *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Habersetzer, Roland. 2009. *Koshiki Kata. Die klassischen Kata des Karate-dō*. 2. überarbeitete. Chemnitz: Palisander.

Hacker, Friedrich. 1993. *Aggression. Die Brutalisierung unserer Welt*. Düsseldorf, Wien: ECON Verlag.

Hamilton, John. 2011. *Inside the octagon*. Edina Minnesota: Abdo Publishing.

Hanewinkel, Reiner, und Reimer Knaack. 2004. „Prävention von Aggression und Gewalt an Schulen. Ergebnisse einer Interventionsstudie.“ In *Forschung über Gewalt an Schulen. Erscheinungsformen und Ursachen, Konzepte und Prävention*, Herausgeber: Heinz Günter Holtappels, Wilhelm Heitmeyer, Wolfgang Melzer und Klaus-Jürgen Tillmann, 299-314. Weinheim und München: Juventa.

Hartmann, Hans. 1990. *Budo-Sport-Ethik. Kriegskunst als Sport und Weg zum Reifen*. Schlieren/Zürich: Dynamis AG.

Heinemann, Evelyn. 1996. *Aggression: verstehen und bewältigen*. Berlin [u.a.]: Springer.

Hofmann, Jürgen. 2010. „Gewalt und Sport sowie Möglichkeiten sportbezogener Gewaltprävention.“ In *Kämpfen-Lernen als Gelegenheit zur Gewaltprävention?! Interdisziplinäre Analysen zu den Problemen der Gewaltthematik und den präventiven Möglichkeiten des "Kämpfen-lernens"*, Herausgeber: Harald Lange und Thomas Leffler, 113-126. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Huber, Manfred. 2008. „Erlebnispädagogik als Nachbardisziplin der Budo-Pädagogik.“ In *Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching*, Herausgeber: Jörg-Michael Wolters und Albert Fußmann, 27-41. Augsburg: ZIEL.

Huber, Wolfgang. 2000. „Sport als Kult-Sport als Kultur.“ In *Zwischen Kirchturm und Arena. Evangelische Kirche und Sport*, Herausgeber: Ommo Grupe und Wolfgang Huber, 15-28. Stuttgart: Kreuz.

Hurrelmann, Klaus. 1999. „Gewalt ist ein Symptom für fehlende soziale Kompetenz.“ In *Gewalt in der Schule: Ursachen, Vorbeugung, Intervention*, von Klaus Hurrelmann, Norbert Rixius, Heinz Schirp und [u.a.], 11-26. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Inside the games. 2019. *Katasportlerinnen beim Bunkai*. Zugriff am 15. August 2019.

<https://www.insidethegames.biz/media/image/125013/o/yRzqGuNfz2pEd1mb>.

Jäger, Reinhold S. 1999. „Gewaltprävention.“ In *Aggression und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen*, Herausgeber: Mechthild Schäfer und Dieter Frey, 203-244. Göttingen: Hogrefe.

Jones, Patrick. 2014. *Ultimate Fighting: The Brains and Brawn of Mixed Martial Arts*. Minneapolis: Millbrook Press.

Karate Austria. 2019a. *Karateka beim Kihontraining*. Zugriff am 15. August 2019. <https://karate-austria.at/de/aktuelles/27-internationales-karatecamp-fuerstenfeld>.

- . 2019b. *Katasportlerin im Wettkampf*. Zugriff am 15. August 2019. [https://karate-austria.at/de/aktuelles/bronze\\_in\\_olympiastadt\\_sotschi\\_fuer\\_aleksandra\\_grujic](https://karate-austria.at/de/aktuelles/bronze_in_olympiastadt_sotschi_fuer_aleksandra_grujic).
- . 2019d. *Kumitekämpferinnen beim Wettkampf*. Zugriff am 15. August 2019. <https://karate-austria.at/de/aktuelles/bettina-plank-im-kleinen-finale>.
- . 2019c. *Kumitekämpferinnen im Wettkampf*. Zugriff am 15. August 2019. <https://karate-austria.at/de/aktuelles/bettina-plank-nach-2016-erneut-wm-dritte>.

Krumm, Volker. 2004. „Methodenkritische Analyse schulischer Gewaltforschung.“ In *Forschung über Gewalt an Schulen. Erscheinungsformen und Ursachen, Konzepte und Prävention*, Herausgeber: Heinz Günter Holtappels, Wilhelm Heitmeyer, Wolfgang Melzer und Klaus-Jürgen Tillmann, 63-80. Weinheim und München: Juventa.

Kuhlmann, Andreas. 2007. *Faustrecht. Gewalt von Jugendlichen in Schule und Freizeit*. 3. veränderte und erweiterte. Köln: PapyRossa.

Lind, Werner. 2007. *Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste*. Hamburg: Nikol.

—. 1991. *Die Tradition des Karate*. Heidelberg/ Leimen: Werner Kristkeitz Verlag.

—. 1996. *Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon*. Berlin: Sport Verlag.

Lochmüller, Elke. 2008. „Aikido bei ADS und /oder Störungen des Sozialverhaltens, insbesondere oppositionellem Verhalten.“ In *Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching*, Herausgeber: Jörg-Michael Wolters und Albert Fußmann, 84-109. Augsburg: ZIEL.

Melzer, Wolfgang, Wilfried Schubarth, und Frank Ehninger. 2011. *Gewaltprävention und Schulentwicklung. Analysen und Handlungskonzepte*. 2. überarbeitete. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt Verlag UTB.

Neumann, Ulf. 2004a. „Da wird ja noch Gewalt beigebracht!“ Über Kampfkunst und Kampfsport.“ In *Budo als Methode zur Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*, Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 40-55. Marburg: Schüren.

Neumann, Ulf. 2004b. „Shitei-Das Lehrer-Schüler-Verhältnis. Große Verantwortung-Hohe Anforderungen-Welche Qualifikation?“ In *Budo als Methode zur Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*, Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 134-146. Marburg: Schüren.

Neumann, Ulf, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler, und Peter-Ulrich Wendt. 2004. „Zur Einführung.“ In *Budo als Methode der Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*, Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 7-9. Marburg: Schüren.

Nitobe, Inazo. 2003. *Bushidō: die Seele Japans*. Frankfurt: Angkor.

Okazaki, Teruyuki, und Milorad V. Stricevic. 1998. *Modernes Karate. Das große Standardwerk mit 2279 Abbildungen*. Niedernhausen: Bassermann.

Pakosta, Eva. 2015. *Motive im Karate- Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.

Pfeifer, Ralf. 2006. *Mechanik und Struktur der Kampfsportarten. Handbuch für Trainer in Kampfsport und Kampfkunst*. 3. Köln: Sportverlag Strauß.

Pilz, Gunter A. 2004. „Kampfkunst- Chance in der Gewaltprävention.“ In *Budo als Methode zur Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*,

Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Salder, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 10-26. Marburg: Schüren.

Poliakoff, Michael B. 2004. *Kampfsport in der Antike. Das Spiel um Leben und Tod*. Düsseldorf: Patmos paperback.

Röthig, Peter, und Robert Prohl, . 2003. *Sportwissenschaftliches Lexikon*. 7., völlig neu bearbeitete . Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Rauchfleisch, Udo. 1992. *Allgegenwart von Gewalt*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Reinisch, Stefan, und Maria Marek. 2013. *Budo Prinzipien in Training und Kampf*. Stuttgart: Pietsch.

Salzgitter AG. 2012. "Boxen ist ein Schutzimpfung gegen Gewalt"-  
Auszubildende setzen Zeichen für Toleranz und gegen Gewalt. Zugriff am 18. November 2019.  
<https://www.schauverlag.de/pdf/STIL0409.pdf>.

Schubarth, Wilfried. 2000. *Gewaltprävention in Schule und Jugendhilfe. Theoretische Grundlagen, Empirische Ergebnisse, Praxismodelle*. Neuwied [u.a.]: Luchterhand.

Smith, Peter K. 2004. *Violence in schools: A European perspective*. Zugriff am 03. Juli 2019. <http://www.oecd.org/education/innovation-education/34739292.pdf>.

Späth, Bernhard, Hrsg. 1979. *Aggressivität und Erziehung*. München, Zürich: R.Piper & Co. Verlag.

Spiel, Christiane, und Dagmar Strohmeier. 2007. *Generalstrategie zur Gewaltprävention an österreichischen Schulen und Kindergärten - "Gemeinsam gegen Gewalt"*. Zugriff am 03. Juli 2019. [http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/persoenlichkeit\\_gem einschaft/bericht-generalstrategie-29102007-ohne-anhang.pdf](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/persoenlichkeit_gem einschaft/bericht-generalstrategie-29102007-ohne-anhang.pdf).

Theunert, Helga. 1987. *Gewalt in den Medien Gewalt in der Realität. Gessellschaftliche Zusammenhänge und pädagogisches Handeln*. Bd. 9. Opladen: Leske + Budrich.

Tiedemann, Claus. 2004. *Sport (und Bewegungskultur) für Historiker- Ein Versuch, die zentralen Begriffe zu präzisieren*. Zugriff am 17. Juli 2019.  
<http://kulturwiss.info/tiedemann/documents/VortragCrotone2004Deutsch.pdf>.

Von Saldern, Matthias. 2004. „Budo-was ist das?“ In *Budo als Methode zur Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*, Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 27-39. Marburg: Schüren.

Wichmann, Wolf-Dieter. 2001. *Richtig Karate*. 2. neu bearbeitete. München: BLV.

Wiesböck, Alois. 2019. *Karate Wettkampfregeln*. Zugriff am 17. Juli 2019.  
<https://karate-austria.at/de/download/334>.

WKF. 2019. *Karate Competition Rules*. Zugriff am 20. Juli 2019.  
<https://karate-austria.at/de/download/263>.

Wolters, Jörg-Michael. 2004. „Budo- Pädagogik. Von der Kampfkunst, ihrer erzieherischen Bedeutung und der Professionalisierung einer neuen Methode.“ In *Budo als Methode der Gewaltprävention. Der friedliche Krieger*, Herausgeber: Ulf Neumann, Matthias Von Saldern, Ralf Pöhler und Peter-Ulrich Wendt, 100-119. Marburg: Schüren.

Wolters, Jörg-Michael. 2008. „Budo-Pädagogik: Vom Wesen und Wirken der Kampfkunst in Pädagogik und Therapie.“ In *Budo-Pädagogik. Kampfkunst in Erziehung, Therapie und Coaching*, Herausgeber: Jörg-Michael Wolters und Albert Fußmann, 13-26. Augsburg: ZIEL.

Zajonc, Olaf. 2013. *Kämpfen als Mittel zur Gewaltprävention- Bedingungen, Anforderungen und Perspektiven*. Bd. 227, in *Kampfkunst und*

*Kampfsport in Forschung und Lehre 2012*, Herausgeber: Sigrid Happ und Olaf Zajonc, 37-50. Hamburg: Feldhaus Edition Czwalina.

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Taxonomie des Kampfes (Pfeifer 2006, S.32).....	34
Abbildung 2: Kampf-Kunst vs. Kampf-Sport (Wolters 2004, S.106) .....	36
Abbildung 3: MMA-Kämpferinnen während eines Kampfes (Jones 2014, S.58) .....	42
Abbildung 4: Typisches Foul im MMA (Hamilton 2011, S.14).....	44
Abbildung 5: MMA- Kämpfer im so genannten Oktagon (Jones 2014, S.42) .	46
Abbildung 6: Kreislauf: Kata, Kihon, Kumite (Lind 1996, S.440) .....	57
Abbildung 7: Karateka beim Kihontraining (Karate-Austria HP, 2019a) .....	59
Abbildung 8: Katasportlerin im Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019b).....	60
Abbildung 9: Katasportlerinnen beim Bunkai (Inside the games HP, 2019) ..	62
Abbildung 10: Kumitekämpferinnen beim Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019c) .....	63
Abbildung 11: Kumitekämpferinnen beim Wettkampf (Karate-Austria HP, 2019d) .....	64
Abbildung 12: Skizze der Karatekampffläche (Wiesböck 2019, S.65) .....	65
Abbildung 13: Katasportler bei Präsentation einer Teamkata (CDN Japan times, 2019).....	66
Abbildung 14: Skizze der Kumitekampffläche (Wiesböck 2019, S.64).....	67
Abbildung 15: Position des Kampfgerichts auf der Kumitekampffläche (Wiesböck 2019, S.64).....	68
Abbildung 16: Ablauf einer Teezeremonie (Hartmann 1990, S.22).....	89